

Renseignements:

→ Cité Seniors

62 rue de Lausanne – 28 rue Amat
1202 Genève

Tél. 0800 18 19 20 (appel gratuit)
citeseniors@geneve.ch
www.seniors-geneve.ch

→ Dans les quartiers

Points info

Tél. 0800 44 77 00 (appel gratuit)
pointsinfo@geneve.ch

Impressum

Coordination Département de la cohésion sociale
et de la solidarité / Service social

Rue Dizerens 25, 1211 Genève 4

Conception graphique www.superposition.info

Impression Atar Roto Presse SA

Janvier 2025



Programme d'activités pour les seniors

A Cité Seniors et dans les quartiers

Janvier – Juin 2025

**Genève,
ville sociale et solidaire**

www.geneve.ch



PRÉSENTATION DU PROGRAMME

Rencontre avec les enseignant.e.s
des ateliers suivants :

- Théâtre d'improvisation
- Art et santé
- Atelier olfactif
- Chant en cercle
- Renforcer et développer sa mémoire
- Gym du périnée
- PostureS
- Méditation pleine conscience
- Rythmique
- Oublier n'est pas une maladie

Pour vous rendre sur les différents lieux de nos activités, la Croix-Rouge genevoise propose un nouveau service, Transports Croix-Rouge, dont le but est de faciliter les déplacements des seniors pour un prix modique.

Renseignements

Croix-Rouge genevoise
Route des Acacias 9
1211 Genève 4
Tel: 022 304 04 81
transports@croix-rouge-ge.ch
www.croix-rouge-ge.ch

Mardi 28 janvier 2025

11h - 12h30

Présentation des cours «le numérique à portée de main» et du programme du semestre.

13h30 - 17h

Présentation des cours et des ateliers (ci-contre) par les enseignant.e.s.

Cité Seniors





+ en direct sur **YouTube**

Ce programme est édité en janvier 2025, sous réserve d'éventuelles modifications ou d'annulations.

Sommaire







Première partie pages 4 à 64

A Cité Seniors

| | | |
|---|--------------------------------------|-----------------|
|  | S'informer ou se former | 6 - 12 |
|  | Le numérique à portée de main | 14 - 36 |
|  | Prendre soin de sa santé | 38 - 46 |
|  | Se rencontrer | 48 - 51 |
|  | Se divertir | 52 - 64 |
|  | Calendrier des activités | 97 - 107 |

Deuxième partie pages 66 à 96

Dans les quartiers

| | | |
|---|--------------------------------------|-----------------|
|  | S'informer ou se former | 67 - 73 |
|  | Le numérique à portée de main | 74 - 79 |
|  | Prendre soin de sa santé | 80 - 85 |
|  | Se rencontrer | 86 - 91 |
|  | Se divertir | 92 - 96 |
|  | Calendrier des activités | 97 - 107 |

La transmission, ce fondement essentiel de la cohésion sociale

Vous tenez entre les mains le nouveau Programme d'activités pour les seniors, qui fusionne pour la première fois la brochure de Cité Seniors avec celle des activités dans les quartiers. La consultation des différents ateliers et animations en sera ainsi facilitée.

Le thème de la transmission est le fil rouge de ce programme. Qu'elle porte sur des valeurs, des savoirs ou des traditions, la transmission offre une boussole à celles et ceux qui cherchent leur place dans le monde. Alors que des crises et des mutations d'une ampleur inédite bouleversent nos sociétés, la transmission représente une forme de stabilité dans nos vies devenues «liquides», prises dans un flux incessant de mobilité et de vitesse, selon le constat du philosophe Zygmunt Bauman. Elle construit des ponts entre les seniors et les jeunes, les cultures, les personnes. Elle constitue ainsi un pilier essentiel pour préserver la cohésion sociale.

La transmission donne un sens à l'existence collective en inscrivant les êtres humains dans une histoire et un destin communs. Cette connexion intergénérationnelle et interculturelle est essentielle pour éviter le repli sur soi et l'éclatement des solidarités.

L'école, la famille, les liens amicaux et sociaux et les institutions jouent un rôle clé dans ce processus. Ils sont les espaces où s'échangent les informations pour comprendre le monde, où se forment les capacités critiques et où s'apprennent les règles du vivre-ensemble.

Transmettre, c'est résister à la tentation de l'indifférence. C'est choisir la solidarité face à la fragmentation. Transmettre, c'est aussi un acte d'engagement, un geste de confiance et de générosité pour un monde plus juste et plus solidaire.

Christina Kitsos

Maire de la Ville de Genève



Première partie

Programme d'activités à Cité Seniors

HORAIRES D'OUVERTURE

Mardi, de 10h à 12h30
et 13h30 à 17h

Mercredi au vendredi,
de 9h à 12h30 et 13h30 à 17h

Dimanche, de 11h à 17h,
selon programmation
en pages 52 à 64

Tél. 0800 18 19 20
(appel gratuit)

En plus des activités présentées dans ce programme, Cité Seniors propose également :

- un espace d'accueil et d'écoute ;
- un lieu d'information et d'orientation sociale ;
- un point de vente pour les spectacles organisés dans les théâtres de la Ville de Genève (horaires d'ouverture de la billetterie : le mardi de 10h à 12h15, du mercredi au vendredi, de 9h à 12h15).

L'équipe est à disposition des personnes qui auraient besoin d'un accompagnement sur place.

L'espace de conférence est équipé d'une boucle acoustique facilitant l'écoute pour les porteurs.euse.s d'appareils auditifs.

INSCRIPTIONS

Les cours et formations sont réservés aux personnes de 55 ans et plus. Une partie des activités de ce programme nécessite une inscription.

Vous trouverez cette indication dans les informations de l'activité lorsque :

- **Un montant** est indiqué
- La mention **sur inscription** apparaît (même si l'activité est gratuite)

DÉMARRAGE DES INSCRIPTIONS À CITÉ SENIORS

Jeudi 30 janvier 2025

De 9h à 16h

S'informer ou se former, prendre soin de sa santé (pages 6 à 12 et pages 38 à 46)

Vendredi 31 janvier 2025

De 9h à 17h

Cours « Le numérique à portée de main »
(voir pages 14 à 36)

En dehors de ces deux jours, les inscriptions se poursuivent auprès de Cité Seniors pendant les heures d'ouverture et dans la limite des places disponibles.

EN SAVOIR PLUS ?

Retrouvez Cité Seniors sur la chaîne YouTube en scannant le code QR ci-après :



Abonnez-vous à la newsletter mensuelle de Cité Seniors en écrivant à citeseniors@ville-ge.ch



Cours de français

Cours destiné aux seniors dès 60 ans arrivés en Suisse après 2019 (migration tardive).

Sur inscription avec un appel téléphonique préalable à la **Croix-Rouge genevoise**, route des Acacias 9. Demander le service **Seniors d'ici et d'ailleurs** (responsable: Nicole Renaud Zurbriggen).

Mercredi
du 22 janvier au 25 juin

9h30 – 11h (hors vacances scolaires)

Cité Seniors

CHF 15.-

Sur inscription au 022 304 04 04

Croix-Rouge genevoise,
Seniors d'ici et d'ailleurs

Recueilleurs de lumière: Les reflets du cosmos

Un cycle de conférences sur l'astronomie avec **Gaël Ottoni**, astronome PhD à l'Observatoire de l'Université de Genève.

Mardi 10h30 – 12h

4 février

**La Station Spatiale Internationale:
le laboratoire orbital**

11 mars

Les grandes missions d'observation

8 avril

**Les télescopes géants:
jusqu'aux confins de l'univers**

13 mai

**James Webb Space Telescope:
3 ans de découvertes**

Cité Seniors + en direct sur YouTube
Gratuit, sans inscription

Théâtre d'improvisation

Avec **Fausto Borghini**, comédien et improvisateur au sein de la Compagnie du Bord.

Les cours sont basés sur des exercices d'interprétation et de narration. Par leur aspect ludique, ces ateliers permettent de développer l'expression en public, l'écoute de l'autre, l'esprit d'équipe, l'imaginaire personnel et collectif, tout en s'amusant, en allant en direction du plaisir et du rire.

Mardi
11, 18 février
4, 11, 18, 25 mars
1^{er}, 8, 15 avril
6 mai

10h30 – 12h
Cité Seniors
CHF 75.- sur inscription

Information médicale : Peut-on démêler le vrai du faux ?

Un cycle de conférences avec **Paolo Meda**, ancien professeur à la Faculté de médecine de l'Université de Genève.

Mercredi 14h – 15h30
12 février
La communication entre patient.e.s
et médecins

12 mars
La maladie d'Alzheimer

16 avril
Les maladies virales

14 mai
Les maladies dues à l'environnement

11 juin
Les maladies familiales

Cité Seniors + en direct sur YouTube
Gratuit, sans inscription

Un voyage passionnant à travers les musiques noires et créoles d'Amérique latine et des Caraïbes

Un cycle de conférences avec **Isabelle Leymarie**, docteure en ethnomusicologie de Columbia University à New York, pianiste de jazz et auteure de nombreux livres sur le jazz et la musique cubaine.

Elle a enseigné dans sept universités américaines, dont la New School et Yale, et est considérée, sur le plan international, comme l'une des plus grandes spécialistes de la musique cubaine et du Latin jazz.

Jeudi 14h30 – 16h

13 février
Panorama des musiques noires d'Amérique latine et des Caraïbes
Les musiques noires d'Amérique latine et des Caraïbes sont d'une richesse infinie. On connaît par exemple le mambo, la samba ou le reggae ; d'autres, en revanche, restent à découvrir. Nous explorerons la façon dont ces musiques sont arrivées sur le nouveau continent, s'y sont disséminées et s'y sont développées.

13 mars
La musique populaire brésilienne
La musique populaire brésilienne s'est constituée à partir de la fin du 19^{ème} siècle, au confluent de la musique portugaise et de différentes sources originaires d'Afrique. Chaque région de cet immense pays possède ses propres genres musicaux : visungo, maracatu, frevo, forró, samba, bossa nova, musique populaire brésilienne... Nous les découvrirons ensemble.

10 avril
Histoire du tango
Le tango est devenu, au début du 20^{ème} siècle, l'une des danses de salon les plus prisées du monde entier. **Carlos Gardel**, avec «Adiós muchachos», a contribué à le populariser. Nous retracerons l'histoire de la payada, du tango et de la milonga.

Cité Seniors + en direct sur YouTube
Gratuit, sans inscription

Conférences historiques: Les femmes à Genève au fil du temps

Un cycle de conférences avec **Arnaud Bosch**, historien. Il a étudié à l'Université de Genève et est partisan d'une Histoire constituée d'anecdotes qui construisent un ensemble, rendant la branche plus simple et agréable.

Un orateur vous parle d'histoire, au sens large du terme, de manière simple et détendue. Le public est invité à participer activement aux conférences, dans une atmosphère conviviale.

Arts et santé

Ateliers dirigés par la comédienne et metteuse en scène Julie Cloux et le comédien Matteo Zimmermann. Ils font partie du projet Arts et santé pour les seniors, en collaboration avec le Théâtre St-Gervais et la Ville de Carouge.

Cours de théâtre et d'écriture de plateau pour explorer sa créativité avec d'autres, ressentir l'espace d'une scène, le regard d'un public et découvrir de nouvelles compétences. Les cours débuteront par un échauffement de la voix, du corps, des sensations, des émotions et de la relation à l'autre. Ils se poursuivront ensuite par des improvisations qui seront analysées en groupe, afin de construire des séquences et de dégager du sens et des objectifs pour chaque personnage. Puis la séquence développée au fil des cours sera mise en scène.

Jeudi 14h – 15h30

20 février
Inquisition et sorcières

27 mars
Femmes à Genève, normes et exceptions

17 avril
Mai 68 genevois et création du Mouvement de libération des femmes

22 mai
Maternité à Genève

[Cité Seniors + en direct sur YouTube](#)
Gratuit, sans inscription

Lundi 10h – 12h

24 février
10, 24 mars
7 avril
5, 12, 19 mai
2 juin

[Cité Seniors](#)
CHF 40.- la série de cours
Sur inscription dès le 30 janvier

Les superpouvoirs des seniors!

Une conférence exceptionnelle sur la diversité des astuces mises en place par les seniors au quotidien. Avec **Ulrike Armbruster Elatifi**, Docteure en sociologie, Maître d'enseignement à la Haute école de travail social de Genève.

Chant en cercle

Avec **Martine Cherix**, praticienne Feldenkrais et musicienne.

À travers la voix, le corps entier s'harmonise. En apprenant des chants d'origines variées, nous allons voyager dans le temps et dans le monde. Que vous ayez beaucoup d'expériences musicales ou pas du tout, vous êtes invité.e.s à prendre part à ce cercle. Nous y développerons des notions rythmiques et harmoniques de façon ludique. Ce qui nous permettra aussi d'improviser des airs éphémères, de grands crus créés par notre rencontre! Chanter et vibrer ensemble sollicite notre écoute, notre souplesse, notre mémoire corporelle, notre créativité, et rend ainsi accessible une joie profonde qui nous est propre.

Jeudi 6 mars 10h30 – 12h

[Cité Seniors + en direct sur YouTube](#)
Gratuit, sans inscription

Vendredi 10h – 11h30

28 mars
4, 11 avril
9, 23, 30 mai
6, 13, 20, 27 juin

[Cité Seniors](#)
CHF 50.- sur inscription

Voltaire dans la rue: Quelle image des Lumières ?

Visite guidée chez l'ancien locataire des Délices. Ses portraits ont sillonné l'Europe et son image posthume a investi l'espace public à travers des effigies et d'autres dédicaces.

Incarnation des valeurs des Lumières, Voltaire suscite la controverse: une statue le représentant a été vandalisée à Paris et retirée depuis.

Cette visite propose d'explorer l'héritage contradictoire du philosophe sulfureux. Promoteur de la liberté d'expression à célébrer ou figure désuète à effacer ?

Visite guidée: « Les Secrets du Grand Théâtre »

Quelle est la connexion entre le duc de Brunswick et le Grand Théâtre? Quel lien unit la Walkyrie au grand incendie? Comment une façade Second Empire se retrouve-t-elle liée à une salle des années 50-60?

Rejoignez-nous à l'intérieur du grand vaisseau de la place de Neuve, pour naviguer entre anecdotes lyriques et curiosités patrimoniales. De l'Atrium à la Voie lactée, du marbre de l'entrée au doré des foyers, partez à la découverte de ce bâtiment emblématique, guidé.e par les connaisseurs et connaisseuses de la maison qui vous en dévoileront les secrets.

Vendredi 11 avril
14h – 15h15

Rendez-vous au Musée Voltaire,
rue des Délices 25, 1203 Genève

Gratuit, sur inscription à partir
du 30 janvier

Mardi 20 mai 14h

Rendez-vous à 13h45 dans le
hall d'entrée du Grand Théâtre,
Place de Neuve 5, 1204 Genève

Gratuit, sur inscription



Consultation sociale seniors

**Contactez-nous
du lundi au vendredi
8h - 12h et 13h30 - 17h
Tél. 022 807 05 65**

1 rue de Cornavin, 1201 Genève

En partenariat avec **PRO
SENECTUTE**
GENÈVE

Genève,
ville sociale et solidaire

www.geneve.ch



Cours informatiques

**Journée de présentation
et d'inscriptions
Vendredi 31 janvier
de 9h à 17h**

**Inscription indispensable
pour tous les cours**

**Renseignements :
0800 18 19 20**

**Modalités
en page 5**

Découverte de l'informatique

Avec David Bonalumi.

Premiers pas avec un ordinateur, manipulations de base de Windows 10.

Prérequis : posséder un ordinateur personnel (équipé de Windows) ou projeter d'en acheter un.

Niveau 1

**Cours DEC-001
12, 14 et 19 février**

**Cours DEC-002
19, 21 et 26 mars**

9h – 12h

Espace Zell, Rue du Beulet 7-9
(entrée poste de Saint-Jean)

CHF 60.- (le cours)

Initiation à Internet

Avec David Bonalumi et Bernard Pasche.

Introduction au navigateur Firefox, présentation des différentes applications de Google (recherche, Gmail, Maps, vidéos YouTube), achats sur Internet, antivirus.

Prérequis : connaissances de Windows ou avoir suivi Découverte de l'informatique (niveau 1).

Niveau 2

**Cours INT-101
5, 7, 12 et 14 mars**

**Cours INT-102
28 mars,
2, 4 et 9 avril**

9h – 12h

Cité Seniors

CHF 80.- (le cours)

Initiation à la tablette iPad (Apple)

Avec Damien Gilomen.

Découverte de l'iPad (boutons, manipulations, réglages), installation et utilisation de quelques applications.

Tablettes à disposition lors du cours

Prérequis : s'être un peu familiarisé.e avec un iPad ou en posséder un.

Niveau 1

Cours IPAD1-201
5 et 7 mars

9h-12h

Espace Zell, Rue du Beulet 7-9
(entrée Poste de Saint-Jean)

CHF 40.- (le cours)

Tablette iPad (Apple), aller plus loin

Avec Damien Gilomen.

Utilisation d'un iPad pour naviguer sur le web, envoyer et recevoir des courriels, prendre des photos, filmer et jouer.

Tablettes à disposition lors du cours

Prérequis : avoir suivi le cours Initiation à la tablette iPad (niveau 1) ou bonnes connaissances de base de l'iPad.

Niveau 2

Cours IPAD2-301
4 et 9 avril

9h-12h

Espace Zell, Rue du Beulet 7-9
(entrée Poste de Saint-Jean)

CHF 40.- (le cours)



Apprivoiser un iPhone (Apple)

Avec Damien Gilomen.

Présentation de l'appareil et du fonctionnement de base. Apprendre à passer un appel téléphonique, gérer ses contacts, envoyer des messages, prendre des photos, découvrir quelques réglages et ajouter de nouvelles applications.

Venir avec son iPhone

Prérequis : posséder un iPhone fonctionnel et venir avec l'identifiant Apple et le mot de passe.

Niveau 1

Cours IPH1-401
11 et 13 février

Cours IPH1-402
18 et 20 mars

Cours IPH1-403
15 et 17 avril

14h-17h

Cité Seniors

CHF 40.- (le cours)

Dompter un iPhone (Apple)

Avec Damien Gilomen.

Découvrir quelques réglages avancés de son appareil (wifi, notifications, partage de connexion...).

Envoyer et recevoir des courriels. Téléchargement de musique et utilisation d'applications telles que: WhatsApp, Tpg, GoogleMaps...

Venir avec son iPhone

Prérequis : posséder un iPhone fonctionnel et venir avec l'identifiant Apple et le mot de passe, avoir suivi le cours niveau 1 ou connaître les bases d'utilisation de son iPhone.

Niveau 2

Cours IPH2-501
4 et 6 mars

Cours IPH2-502
1^{er} et 3 avril

Cours IPH2-503
6 et 8 mai

14h-17h

Cité Seniors

CHF 40.- (le cours)

Débuter avec un smartphone Android (Samsung, Huawei, Wiko, HTC...)

Avec Constant Rosaire Kouadio, Fofana Bouleissy et Nguessan Yvan, Association Pharaphina.

Découverte du smartphone, présentation de l'appareil et du fonctionnement de base. Apprendre à passer un appel téléphonique, gérer ses contacts, envoyer des messages, prendre des photos, découvrir quelques réglages et ajouter de nouvelles applications.

Venir avec son smartphone Android

Prérequis : posséder un smartphone Android fonctionnel et venir avec l'identifiant Google et le mot de passe.

Aller plus loin avec un smartphone Android (Samsung, Huawei, Wiko, HTC...)

Avec Constant Rosaire Kouadio, Fofana Bouleissy et Nguessan Yvan, Association Pharaphina.

Découvrir quelques réglages avancés de son appareil (wifi, notifications, partage de connexion...).

Envoyer et recevoir des courriels. Téléchargement et utilisation de musiques et applications telles que: WhatsApp, Tpg, GoogleMaps...

Venir avec son smartphone Android

Prérequis : posséder un smartphone Android fonctionnel et connaître l'identifiant Google et le mot de passe, avoir suivi le cours niveau 1 ou savoir utiliser un peu son smartphone.

Niveau 1

Cours AND1-601
12 et 14 février

Cours AND1-602
5 et 7 mars

Cours AND1-603
26 et 28 mars

14h-17h
Cité Seniors
CHF 40.- (le cours)

Niveau 2

Cours AND2-701
19 et 21 février

Cours AND2-702
12 et 14 mars

Cours AND2-703
9 et 11 avril

14h-17h
Cité Seniors
CHF 40.- (le cours)

Apprivoiser son ordinateur Mac (Apple)

Avec Damien Gilomen.

Découvrir son ordinateur Mac et mieux savoir l'utiliser au quotidien (finder, dossiers, fichiers, applications, navigateur web, mail et quelques réglages).

Ordinateurs Mac mis à disposition dans la salle de cours

Prérequis : s'être familiarisé.e avec un Mac.

Dompter son ordinateur Mac (Apple)

Avec Damien Gilomen.

Cours avancé pour aller plus loin avec son ordinateur Mac (installation de nouvelles applications, découverte de l'application «Photos», de quelques réglages avancés, survol des services «iCloud», utilisation de la sauvegarde «Timemachine»).

Ordinateurs Mac mis à disposition dans la salle de cours

Prérequis : avoir suivi le cours de niveau 1 ou avoir de bonnes connaissances de base.

Niveau 1

Cours MAC1-801
18 et 20 février

Cours MAC1-802
25 et 27 mars

14h-17h
Cité Seniors
CHF 40.- (le cours)

Niveau 2

Cours MAC2-901
11 et 13 mars

Cours MAC2-902
8 et 10 avril

14h-17h
Cité Seniors
CHF 40.- (le cours)

Apprivoiser Windows 10 ou 11

Avec Pascal Bujard.

Pour découvrir les nouveautés et changements de Windows 10 (WIN-1001) ou Windows 11 (WIN11-1002) sur son ordinateur et apprendre à s'en servir efficacement.

Cours WIN-1001
12 et 19 février

Cours WIN-1002
16 et 23 avril

9h-12h

Cité Seniors

CHF 40.- (le cours)

Gérer ses photos sur son PC

Avec Bernard Pasche.

Un cours complet pour apprendre à classer et retoucher les photos de son PC grâce à l'application Photos de Windows 10 et Photofiltre.

Prérequis : connaissances de Windows 10.

Cours PHOTOWIN-1101
20 et 27 mars,
3 et 10 avril

9h-12h

Cité Seniors

CHF 80.- (le cours)

Utiliser les applications Photos et Pages sur Mac

Avec Damien Gilomen.

Classer et retoucher ses photos, créer des albums et synchroniser ses photos avec ses autres appareils grâce à iCloud.

Rédiger des documents tels que : lettres, flyers, affiches, invitations...

Prérequis : savoir utiliser un Mac.

Cours
PHOTOSPAGES-1201
19, 21 et 26 mars

9h-12h

Cité Seniors

CHF 60.- (le cours)

Avec iFolor, créer et commander un livre photos

Avec Pascal Bujard.

Apprendre à créer un livre photos en ligne, le commander et le recevoir par la poste.

Prérequis : connaissances de Windows ou Mac.

Cours IFO-1301
21 et 28 mai

9h-12h

Cité Seniors

CHF 40.- (le cours)

Rédiger des documents avec Word

Avec Pascal Bujard.

Apprendre à utiliser Microsoft Word pour rédiger des lettres ou créer des marches à suivre illustrées.

Cours WORD-1401
7 et 14 mai

9h-12h

Cité Seniors

CHF 40.- (le cours)



TRUCS ET ASTUCES PC

Avec **Pierrette Frily**, formatrice UCG I-FORMATION - WebSeniors.
Des ateliers pour compléter vos connaissances informatiques sur PC.
Prérequis : connaissances de Windows.

Trucs et astuces PC

Organiser et retrouver facilement ses fichiers sur son PC

Apprenez à organiser vos fichiers et dossiers de manière efficace pour y avoir accès rapidement et sans stress. Ce cours vous montrera comment structurer vos dossiers, nommer correctement vos fichiers et utiliser les outils de recherche de votre PC pour retrouver en un clin d'œil ce dont vous avez besoin.

Trucs et astuces PC

Découvrir l'application Google Traduction sur ordinateur et smartphone

Maîtrisez Google Traduction pour traduire instantanément des textes, documents et conversations sur votre ordinateur et votre smartphone. Ce cours vous montrera comment utiliser efficacement le clavier, la caméra et la voix, même en mode hors-ligne, et tirer pleinement parti de cette application dans vos activités quotidiennes.

Cours T&A-PC-1501
Mardi 11 février

10h-12h

Cité Seniors

CHF 20.- (le cours)

Cours T&APC-1502
Mardi 18 mars

10h-12h

Cité Seniors

CHF 20.- (le cours)

Trucs et astuces PC

Optimiser l'utilisation d'Edge, le navigateur de votre PC

Découvrez comment naviguer sur le Web de manière rapide et efficace avec Microsoft Edge. Ce cours vous apprendra à effectuer des recherches précises, utiliser le zoom pour améliorer votre confort visuel et exploiter les outils de traduction intégrés pour consulter des sites en plusieurs langues. Vous apprendrez également à configurer les paramètres de confidentialité pour naviguer de manière plus sécurisée.

Cours
T&A-PC-1503
Mardi 15 avril

10h-12h

Cité Seniors

CHF 20.- (le cours)

Trucs et astuces PC

Utiliser WhatsApp sur votre ordinateur

Apprenez à utiliser WhatsApp Web ou WhatsApp Desktop pour accéder à votre compte WhatsApp directement depuis votre ordinateur, en synchronisation avec votre smartphone. Découvrez les nombreux avantages de ces versions : partage simplifié de pièces jointes et de photos, saisie de texte plus confortable, meilleure lisibilité.

Cours
T&A-PC-1504
Mardi 27 mai

10h-12h

Cité Seniors

CHF 20.- (le cours)

TRUCS ET ASTUCES MAC

Avec **Pierrette Frily**, formatrice UCG I-FORMATION - WebSeniors.
Des ateliers pour compléter vos connaissances informatiques sur Mac.
Prérequis : connaissances de Mac.

Trucs et astuces Mac

Organiser et retrouver facilement ses fichiers sur son Mac

Apprenez à organiser vos fichiers et dossiers de manière efficace pour y accéder rapidement et sans stress. Ce cours vous montrera comment structurer vos dossiers, nommer correctement vos fichiers, et utiliser les outils de recherche de votre Mac pour retrouver en un clin d'œil ce dont vous avez besoin.

Trucs et astuces Mac

Découvrir l'application Google Traduction sur son Mac et son smartphone

Maîtrisez Google Traduction pour traduire instantanément des textes, documents et conversations depuis votre ordinateur et votre smartphone. Ce cours vous montrera comment utiliser efficacement le clavier, la caméra et la voix, même en mode hors-ligne, et tirer pleinement parti de cette application dans vos activités quotidiennes.

Cours T&A-MAC-1601
Mardi 18 février

10h-12h
Cité Seniors
CHF 20.- (le cours)

Cours T&A-MAC-1602
Mardi 25 mars

10h-12h
Cité Seniors
CHF 20.- (le cours)

Trucs et astuces Mac

Optimiser l'utilisation de Safari, le navigateur de votre Mac

Découvrez comment naviguer sur le Web de manière rapide et efficace avec Safari. Ce cours vous apprendra à effectuer des recherches précises, utiliser le zoom pour améliorer votre confort visuel et exploiter les outils de traduction intégrés pour consulter des sites en plusieurs langues. Vous apprendrez également à configurer les paramètres de confidentialité pour naviguer de manière plus sécurisée.

Trucs et astuces Mac

Utiliser WhatsApp sur votre Mac

Apprenez à utiliser WhatsApp Web ou WhatsApp Desktop pour accéder à votre compte WhatsApp directement depuis votre Mac, en synchronisation avec votre smartphone. Découvrez les nombreux avantages de ces versions : partage simplifié de pièces jointes et de photos, saisie de texte plus confortable, meilleure lisibilité.

Cours T&A-MAC-1603
Mardi 6 mai

10h-12h
Cité Seniors
CHF 20.- (le cours)

Cours T&A-MAC-1604
Mardi 3 juin

10h-12h
Cité Seniors
CHF 20.- (le cours)

TRUCS ET ASTUCES SMARTPHONE ANDROID

Avec **Pierrette Frily**, formatrice **UCG I-FORMATION - WebSeniors**.

Des ateliers pour compléter vos connaissances informatiques sur smartphone Android.

Prérequis : savoir utiliser votre smartphone et avoir un compte Gmail (identifiant et mot de passe connus).

Trucs et astuces smartphone Android

Être plus à l'aise avec WhatsApp sur Android

Apprenez à maîtriser WhatsApp pour une utilisation plus personnalisée et sécurisée. Ce cours vous donnera des conseils pour régler les paramètres de confidentialité, les appels audio et vidéo, et l'envoi de divers contenus (messages vocaux, documents, photos, vidéos, localisation). Vous découvrirez également comment gérer les groupes, les listes de diffusion et les réglages spécifiques, tels que le mode silencieux et la recherche de contenu dans vos conversations.

Trucs et astuces smartphone Android

Utiliser les codes QR sur votre smartphone Android

Explorez les différents types de codes QR, devenus incontournables, qui offrent un accès rapide à une multitude de services et d'informations : menus de restaurants, billets électroniques, informations pratiques, promotions, concours, liens vers des vidéos, programmes d'événements, et bien plus encore. Dans ce cours, vous apprendrez à scanner ces codes QR avec votre smartphone Android pour accéder facilement à des contenus variés, tels que la chaîne YouTube de Cité Seniors.

Trucs et astuces smartphone Android

Installer et utiliser l'application ChatGPT, votre assistant virtuel sur smartphone Android

Découvrez ChatGPT, un assistant virtuel puissant qui vous accompagne dans vos tâches quotidiennes, vous fournit des informations générales et des conseils personnalisés. Ce cours vous permettra de vous familiariser avec l'interface de l'application, d'apprendre à poser des questions efficacement et de tirer le meilleur parti de ses fonctionnalités : obtenir une recette de cuisine, traduire un texte, organiser une sortie ou même planifier vos vacances.

Cours T&A-AND-1703
Mardi 13 mai

10h – 12h

Cité Seniors

CHF 20.- (le cours)

Trucs et astuces smartphone Android

Écouter des podcasts sur votre smartphone Android

Apprenez à installer et utiliser une application de podcasts pour accéder facilement à vos émissions préférées et découvrir une vaste sélection de podcasts gratuits sur des sujets variés. Que vous souhaitiez écouter ou regarder des contenus sur l'actualité, la culture, le bien-être, ou d'autres thèmes, ce cours vous guidera pour que vous puissiez enrichir vos moments d'écoute et rester informé.e.s au quotidien.

Cours T&A-AND-1704
Mardi 10 juin

10h – 12h

Cité Seniors

CHF 20.- (le cours)

TRUCS ET ASTUCES IPHONE (APPLE)

Avec Pierrette Frily, formatrice UCG I-FORMATION - WebSeniors.

Des ateliers pour compléter vos connaissances informatiques sur iPhone (Apple).

Prérequis : savoir utiliser votre iPhone et connaître le mot de passe de votre compte Apple.

Trucs et astuces smartphone iPhone (Apple)

Être plus à l'aise avec WhatsApp sur iPhone

Apprenez à maîtriser WhatsApp de manière plus personnalisée et sécurisée. Ce cours vous permettra de régler les paramètres de confidentialité, les appels audio et vidéo et l'envoi de divers contenus (messages vocaux, documents, photos, vidéos, localisation). Vous découvrirez également comment gérer les groupes, les listes de diffusion et les réglages spécifiques, tels que le mode silencieux et la recherche de contenu dans vos conversations.

Trucs et astuces smartphone iPhone (Apple)

Utiliser les codes QR sur votre iPhone

Explorez les différents types de codes QR, devenus incontournables, qui offrent un accès rapide à une multitude de services et d'informations : menus de restaurants, billets électroniques, informations pratiques, promotions, concours, liens vers des vidéos, programmes d'événements, et bien plus encore. Dans ce cours, vous apprendrez à scanner ces codes QR avec votre iPhone pour accéder facilement à des contenus variés, tels que la chaîne YouTube de Cité Seniors.

Trucs et astuces smartphone iPhone (Apple) Installer et utiliser l'application ChatGPT, votre assistant virtuel sur votre iPhone

Découvrez ChatGPT, un assistant virtuel puissant qui vous accompagne dans vos tâches quotidiennes, vous fournit des informations générales et des conseils personnalisés. Ce cours vous permettra de vous familiariser avec l'interface de l'application, d'apprendre à poser des questions efficacement et de tirer le meilleur parti de ses fonctionnalités : obtenir une recette de cuisine, traduire un texte, organiser une sortie ou même planifier vos vacances.

Trucs et astuces smartphone iPhone (Apple)

Écouter des podcasts sur votre iPhone

Apprenez à utiliser l'application Podcast pour accéder facilement à vos émissions préférées et découvrir une vaste sélection de podcasts gratuits sur des sujets variés. Que vous souhaitiez écouter ou regarder des contenus sur l'actualité, la culture, le bien-être, ou d'autres thèmes, ce cours vous guidera pour que vous puissiez enrichir vos moments d'écoute et rester informé.e.s au quotidien.

Cours T&A-IPH-1803
Mardi 20 mai

10h - 12h

Cité Seniors

CHF 20.- (le cours)

Cours T&A-IPH-1804
Mardi 17 juin

10h - 12h

Cité Seniors

CHF 20.- (le cours)

Formation sur l'utilisation des outils en ligne de la Banque Cantonale de Genève

Avec Giovanni Quitadamo, mandataire commercial et Jessyca Smaldone, spécialiste Outils digitaux, à la Banque Cantonale de Genève.

Cette formation vous permet de vous familiariser avec les fonctionnalités de la plateforme Netbanking BCGE, telles que: effectuer vos paiements en ligne, utiliser des QR-factures, consulter l'état de vos comptes, télécharger vos e-Documents (relevés et attestations), etc. La sécurité est également abordée. C'est un moment d'échange privilégié avec les conseillers.ères e-banking, qui vous permettra d'acquérir de l'aisance face aux opérations bancaires du quotidien et aux démarches en ligne, que ce soit sur un ordinateur ou sur un téléphone mobile.

Prérequis : posséder un compte bancaire BCGE et le Netbanking activé.

Cours BCGE-1901
Mercredi 21 mai

14h – 15h30

[Cité Seniors](#)

[Gratuit](#)

Maîtrisez les supports numériques de la Tribune de Genève

Avec deux spécialistes de la Tribune de Genève.

Rencontrez-vous quelques défis pour accéder aux supports numériques de la Tribune de Genève, comme les applications mobiles ou la connexion à votre compte ?

Vous vous interrogez sur les possibilités offertes par votre abonnement et les avantages auxquels vous avez droit ?

Rejoignez nos cours, où deux personnes de la Tribune de Genève seront ravies de vous expliquer en détail comment tirer le meilleur parti de toutes ces fonctionnalités.

Prérequis : connaître votre numéro d'abonné (disponible sur votre facture), venir avec votre smartphone et/ou votre tablette, connaître le mot de passe de votre adresse mail, de votre compte App Store ou Play Store. Sur demande, un prêt de tablette iPad est possible.

Cours TRIBUNE-2001
Mercredi 19 mars

Cours TRIBUNE-2002
Mercredi 2 avril

14h – 17h

[Cité Seniors](#)

[Gratuit](#)

LES MERCREDIS TECHNOLOGIQUES

Conférences-ateliers pour mieux apprivoiser les nouvelles technologies

Conférence - atelier

La banque en ligne, c'est facile!

Avec Giovanni Quitadamo, mandataire commercial et Jessyca Smaldone, conseillère-experte e-banking, Banque Cantonale de Genève (BCGE)

Découverte de la plateforme BCGE Netbanking, qui permet au/à la client.e de gérer son compte et ses dépôts en toute autonomie, 24h/24, 7j/7 et dans le monde entier.

Mercredi 19 mars 14h

[Cité Seniors](#)

[Gratuit, sans inscription](#)

Conférence

En savoir plus sur les réseaux sociaux

Avec François Epars, formateur.

Venez découvrir avec nous ces outils de communication modernes que sont les réseaux sociaux. Nous verrons comment les utiliser au quotidien pour rester connecté.e avec nos proches et nos centres d'intérêt et quelles précautions prendre pour éviter les pièges courants.

Mercredi 26 mars 14h

[Cité Seniors](#)

[Gratuit, sans inscription](#)

Conférence

Tout savoir sur les QR!

Avec Pierrette Frily, formatrice UCG I-Formation.

Depuis 2022, les factures QR ont remplacé les bulletins de versement orange et rouge. Les codes QR sont également présents sur des affiches, remplacent les menus de certains restaurants et contiennent des communications diverses. Vous apprendrez comment payer une QR facture ou lire un code QR grâce à votre smartphone.

Mercredi 2 avril 14h

[Cité Seniors](#)

[Gratuit, sans inscription](#)

Conférence - atelier

Le podcast – l'écouter et/ou le créer

Avec Delphine Wuest, responsable formations et projets diversités chez Radio Vostok.

Vous êtes tenté.e par la création de podcasts, mais vous aimeriez en savoir plus avant de vous lancer? Ce rendez-vous est fait pour vous!

Mercredi 9 avril 14h

[Cité Seniors](#)

[+ en direct sur YouTube](#)

[Gratuit, sans inscription](#)

Créer un podcast, c'est explorer des formats variés : partager une expérience personnelle, recueillir des témoignages, inventer une fiction, ou même composer un univers sonore unique – tout cela en utilisant uniquement le son. Un micro, un ordinateur et de quoi prendre des notes suffisent pour démarrer. Durant cette conférence-atelier, vous découvrirez les outils et les étapes de base pour ensuite, qui sait, réaliser un jour votre propre podcast.

Rejoignez-nous pour une présentation de l'atelier podcast, version Radio Vostok!

Conférence

Découvrir ChatGPT et d'autres applications, vos nouveaux assistants numériques!

Avec Pascal Bujard, informaticien.

Curieux.euses de découvrir ce que l'intelligence artificielle peut faire pour vous? Cette conférence vous invite à explorer ChatGPT et d'autres applications simples et puissantes. Avec ChatGPT, obtenez par exemple des réponses, des conseils et des idées sur mesure pour vos projets. Découvrez comment ces assistants numériques peuvent enrichir vos loisirs et votre quotidien!

Rejoignez-nous pour une présentation conviviale, spécialement conçue pour vous!

Mercredi 30 avril 14h

Cité Seniors

Gratuit, sans inscription

Conférence

Abonnements de téléphonie mobile, y voir plus clair!

Avec Pascal Bujard, informaticien.

Tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur les abonnements des opérateurs téléphoniques! A quoi a-t-on droit, quelles sont les limites en Suisse et à l'étranger? Explication des termes: data, 4G, 5G, itinérance.

Mercredi 7 mai 14h

Cité Seniors

Gratuit, sans inscription

Conférence

L'intelligence artificielle

Avec François Epars, formateur.

L'intelligence artificielle (IA) est de plus en plus présente dans notre quotidien, à la maison, au travail ou dans les services que nous utilisons. Cette conférence d'une heure vous permettra de comprendre ce qu'est l'IA, comment elle fonctionne et quels sont les impacts qu'elle pourrait avoir sur votre vie. Ensemble, nous verrons s'il y a lieu de s'en inquiéter, ou si, au contraire, elle peut nous simplifier la vie.

Mercredi 21 mai 14h

Cité Seniors

+ en direct sur **YouTube**

Gratuit, sans inscription

ATELIERS PRATIQUES

Atelier @ssistance PC, Mac et smartphones

Aide à l'installation de nouvelles applications sur vos PC, Mac ou smartphone. Découverte de quelques astuces et réglages. Téléchargement de logiciels gratuits.

Venir avec votre ordinateur ou votre smartphone.

Atelier animé par **David Bonalumi** et des bénévoles, ainsi que par des étudiant.e.s du Centre de Formation Professionnel à la Pratique Commerciale.

Vendredi
17 janvier
14 février
21 mars
11 avril
13 juin

13h30 – 16h30
Cité Seniors
Gratuit, sans inscription

Cafés iPhone et Mac

Réservés aux personnes ayant respectivement suivi un cours iPhone ou Mac à Cité Seniors.

Animés par **Max Devaud, Alan Elmassian, Damien Gilomen, Pierre-Alain Pigué, Werner Witzeling** Cité Seniors.

Découverte de trucs et astuces sur votre iPhone ou Mac, nouveaux réglages, applications et fonctionnalités.

Vendredi
21 février (iPhone)
28 mars (iPhone)
9 mai (iPhone)
4 avril (Mac)
11 avril (Mac)
23 mai (Mac)

14h – 16h30
Cité Seniors
Gratuit, sans inscription

Journées thématiques

LA Transmission

SOUS TOUTES
SES FORMES

DU
16 AU 18
MAI 2025

VENDREDI 16 MAI

TRANSMETTRE
QUAND LES RITUELS NOUS
METTENT EN ACTION !

SAMEDI 17 MAI

TRANSMETTRE
C'EST AUSSI DONNER UNE SECONDE VIE
À VOS OBJETS MAIS PAS QUE !

DIMANCHE 18 MAI

TRANSMETTRE
D'UNE GÉNÉRATION À L'AUTRE
ET VICE-VERSA !

3 JOURNÉES
SUR LE THÈME DE LA
TRANSMISSION ABORDÉE DANS
SON SENS LE PLUS LARGE



PROGRAMME COMPLET ET INFORMATIONS À CITÉ SENIORS



Journée d'inscriptions
Jeudi 30 janvier
De 9h à 16h

Renseignements:
0800 18 19 20
Modalités
en page 5

Atelier sur la santé et les soins bucco-dentaires

L'atelier portera sur les nouveaux produits, les techniques de brossage, les adjuvants, les traitements...

Il est présenté dans une atmosphère conviviale sous forme de mini-conférence et de jeux. Chacun.e pourra poser ses questions.

Avec **Diane Beauregard**, enseignante en hygiène dentaire, Collège de Maisonneuve, Montréal.

Mercredi 8 janvier

13h30 – 16h30
Cité Seniors
Gratuit, sans inscription

Le Café des proches aidant.e.s

Se faire aider quand on aide, espace de partage animé par **Riccardo Rodari**, psychosociologue. La ou le proche aidant.e est une personne qui s'occupe d'un.e membre de sa famille ou de son entourage lorsque celui-ci ou celle-ci a besoin d'une assistance pour les gestes du quotidien, à domicile ou en institution.

Le café des proches aidant.e.s offre un partage d'expériences, ainsi qu'une mise en commun des solutions trouvées pour faire face aux difficultés rencontrées.

Lundi
20 janvier
17 février
17 mars
14 avril
26 mai
23 juin

10h – 12h
Cité Seniors
Gratuit, sans inscription

Permanences Info-santé

Ecoute, conseils, information et orientation au sujet de votre santé.

Mardi
4 février
4 mars
1^{er} avril
6 mai
3 juin

13h30 – 17h
 Cité Seniors
 Renseignements au
 0800 44 77 00 (appel gratuit)
 Gratuit, sans inscription

A votre santé

Conférences organisées en collaboration avec le Groupe genevois des médecins gériatres, animées par la **Dre Irene Bonada**, FMH médecine interne générale et gériatrie, et le **Dr Cyrus Hazeghi**, FMH en psychiatrie et psychothérapie.

Mardi 11 février
**Reconnaître le rôle du
 ou de la proche aidant.e**

Mardi 1^{er} avril
Directives anticipées

Mardi 6 mai
**Mesures tutélaires et
 privation de liberté**

Mardi 3 juin
L'isolement social

10h45 – 12h15
 Cité Seniors
 Gratuit, sans inscription
 + en direct sur **YouTube**

Ateliers PostureS Penser son corps au quotidien

Animés par **Thomas Richter**, physiothérapeute en rééducation ostéo-articulaire et thérapeute agréée ASCA. Intervenant auprès du Ballet du Grand Théâtre de Genève.

Ces ateliers comprennent des échanges autour de l'anatomie qui permettent, en groupe, d'explorer les situations individuelles. L'intervenant adapte les séances en fonction des besoins et demandes des participant.e.s. A travers ces ateliers, il souhaite encourager les usagères et usagers à porter attention à leurs sensations, à questionner leur corps et à pallier les problématiques liées à l'âge en valorisant leurs acquis.

Mercredi

Atelier 1
5, 12, 19 février
5, 12, 19 mars

10h – 12h
 Cité Seniors
 CHF 60.-

Atelier 2
5, 12, 19 février
5, 12, 19 mars

14h – 16h
 Cité Seniors
 CHF 60.-

*Possibilité de s'inscrire
 à un seul des deux ateliers*

Ateliers de méditation de pleine conscience

Animés par **Jeanne Conscience**, animatrice socio-culturelle formée à la pratique de la méditation.

La pratique de la pleine conscience permet un temps de pause dans le quotidien. Un espace pour s'écouter tout en se reliant à ce qui nous entoure, sans jugement et dans l'acceptation de ce qui est. Apprendre à observer ce qui nous traverse (pensées, ressentis, émotions), c'est permettre à notre mental de ne pas constamment s'identifier à ces différentes agitations et ainsi, peu à peu, percevoir notre réalité de manière différente et avec davantage de recul.

Chaque session comprend une partie théorique, une partie de pratique méditative, ainsi qu'une partie d'échanges.

Vendredi 7 février

Histoire et philosophie: Bref historique de la méditation, de ses origines à sa version contemporaine.

Vendredi 14 février

Neurosciences: Compréhension de l'impact de la pratique sur les différentes zones cérébrales.

Vendredi 21 février

Compréhension du système nerveux: Compréhension de l'impact de la méditation sur le système nerveux autonome.

Vendredi 7 mars

Réappropriation de l'attention: Comment fonctionne notre attention et comment est-elle constamment happée? Comprendre les impacts de la pratique méditative sur l'attention.

Vendredi 14 mars

Développer sa créativité: Comprendre l'importance de la créativité dans la recherche de solutions et la manière dont la méditation nourrit la créativité. Dans cette session, un exercice créatif est prévu en plus des moments de pratique de méditation.

Vendredi 21 mars

Relaxation: Initiation à la technique du scan corporel et compréhension de ses effets sur le stress et le sommeil.

9h30 – 11h

Cité Seniors

CHF 45.-, sur inscription
pour l'ensemble des ateliers

Cours de renforcement périnéal: Vivre son corps en se reconnectant à ses sensations

Avec **Paloma Laplace**, coach sportive responsable du studio My Brilliant Place.

Exercices tout en douceur de renforcement du périnée et donc des abdominaux profonds, selon la Méthode de Gasquet et proches du Pilates.

Les bénéfiques:

- Renforcez et entretenez votre plancher pelvien;
- Lutte contre l'incontinence;
- Complétez une rééducation par physiothérapie;
- Renouez avec votre corps dans un cadre bienveillant et sans tabou.

Ces cours s'adressent principalement aux femmes.

Les Apéros sexologiques

Rencontres animées par **Zoé Blanc-Scuderi**, sexologue et fondatrice de Sexopraxis, et **Romy Siegrist**, sexologue, psychologue FSP et chroniqueuse sexo du magazine Générations.

Dans un cadre agréable, une invitation à partager son expérience et ses réflexions sur le thème de la soirée.

Mardi

Atelier 1

11, février
18, 25 mars
1^{er}, 8, 15 avril
6 mai

Atelier 2

13, 20, 27 mai
3, 10, 17, 24 juin

13h45 – 14h45

Cité Seniors

CHF 35.- l'atelier

Possibilité de s'inscrire à un seul des deux ateliers

Mardi 11 février

Faire le bilan de la vie amoureuse?

Mardi 11 mars

Cela t'embêterait qu'on se contente de se faire des câlins?

Mardi 8 avril

La sexualité, une histoire de rythme?

Mardi 27 mai

La pudeur dans nos relations intimes

18h apéro

18h30 – 20h atelier sexo

Cité Seniors

Gratuit, sans inscription

Atelier rythmique

La rythmique Jaques-Dalcroze pour les seniors est davantage qu'une simple activité physique: elle stimule, entre autres, l'équilibre, la coordination, l'attention, la concentration, la mémorisation. Elle développe la musicalité, l'imagination et la relaxation dans un contexte convivial.

Jeudi
13, 20 février
6, 13, 20, 27 mars
3, 10, 17 avril
8, 15, 22 mai
5, 12, 19 juin

10h-11h
 Cité Seniors
 CHF 80.- la série de cours
 Sur inscription dès le 30 janvier

Oublier n'est pas une maladie

Ateliers proposés par le
Centre de la mémoire (HUG).

Ateliers destinés aux seniors de plus de 55 ans, en bonne santé générale et sans perte de mémoire avérée. Il s'agit d'un programme de prévention élaboré grâce aux avancées scientifiques récentes, qui fournissent des preuves quant aux bénéfices de l'éducation continue, de la socialisation et de la stimulation cognitive pour prévenir l'apparition d'une démence. Lors de chacun des cinq ateliers, nous discuterons les principales fonctions cognitives (mémoire, attention...) de manière dynamique et interactive, en abordant les difficultés du quotidien exprimées par les participant.e.s. Des stratégies spécifiques seront proposées pour appliquer les connaissances apprises et pallier les difficultés rencontrées dans la vie quotidienne.

Chaque atelier se conclura par un entraînement cognitif sur tablette à l'aide de jeux spécialement conçus pour exercer la mémoire, la concentration et la réflexion. Cette démarche permet d'accroître notre protection face aux effets biologiques de l'âge, de façon engagée et stimulante.

Vendredi 14 février
Atelier de familiarisation avec les tablettes

9h30-12h
 Cité Seniors

Mardi et vendredi
18, 21, 25, 28 février
4 mars

Ateliers mémoire
 Prérequis: avoir participé à l'atelier de familiarisation ci-dessus.

14h-16h
 Cité Seniors
 CHF 50.-, sur inscription

Reprise printanière des entraînements de walking et de course à pied!

Entraînements encadrés par des professionnel.le.s de l'activité physique, destinés aux personnes de plus de 55 ans et adaptés au niveau de forme et d'âge de chacun.e.

Vendredi
Du 7 mars au 27 juin
(sauf vendredi 18 avril)

14h-15h30

Gratuit, inscription par formulaire à Cité Seniors

Rendez-vous à 14h sous le couvert de la Place de-Châteaubriand, puis parcours au bord du lac (par tous les temps). Petite collation lors du retour à Cité Seniors

Ateliers Renforcer et développer sa mémoire

Conçus et proposés par **Michaël Emery**, psychologue, Université de Genève.

Cinq modules de formation pour mieux comprendre le fonctionnement de la mémoire, l'entretenir et l'utiliser plus efficacement.

Mercredi

Atelier 1
26 mars
2, 16, avril
7, 14 mai

Atelier 2
21, 28, mai
4, 11, 18 juin

10h30-12h
 Cité Seniors
 CHF 37,50.-, sur inscription

Possibilité de s'inscrire à un seul des deux ateliers

Exercices respiratoires

Avec **Paloma Laplace**, coach sportive, responsable du studio My Brilliant Place.

Cours basés sur différentes méthodes améliorant la capacité pulmonaire et mobilisant la cage thoracique. Réapprendre à respirer et reprendre conscience de ce réflexe.

Jeudi
3, 10 avril
8, 15, 22 mai
5, 12, 19, 26 juin

Rendez-vous à Cité Seniors.
Le cours se déroulera à l'extérieur. Une tenue confortable est recommandée.

10h15-11h15
Cité Seniors
CHF 45.-, sur inscription

Taiji (Tai Chi)

Animé par **Veronica Maillefer**

Le Taiji, ou Tai Chi, offre à chacun.e, quel que soit son âge, la possibilité de se mettre à l'écoute de soi-même. Il favorise une meilleure qualité de vie. Ses effets bénéfiques sur le sommeil, l'équilibre, la mémoire, la coordination motrice ou encore la relaxation sont reconnus.

Jeudi
5, 12, 19, 26 juin

Rendez-vous à Cité Seniors.
Le cours se déroulera à l'extérieur. Une tenue confortable est recommandée.

15h-16h
Cité Seniors
CHF 20.-, sur inscription

SPECTACLES SAISON 2025

SAMEDI 8 FÉVRIER 2025

*REVUE ET
NON CORRIGÉE*
THÉÂTRE DES
VIEUX-GRENADIERS

LUNDI 17 FÉVRIER 2025

*CARTE BLANCHE
À MA MÈRE*
THÉÂTRE POCHE / GVE

DIMANCHE 11 MAI 2025

*ORCHESTRE DE LA
SUISSE ROMANDE*
VICTORIA HALL

JEUDI 5 JUIN 2025

*LES ENFANTS
DU PARADIS*
CASINO THÉÂTRE

DIMANCHE 22 JUIN 2025

LA TRAVIATA
GRAND THÉÂTRE
DE GENÈVE

et plein d'autres!



Carrefour international

On the first Wednesday of every month, meet and get-together with Geneva based former international civil servants and their friends.

Join us for coffee at Cité Seniors.

Rencontre le premier mercredi de chaque mois pour les anciens fonctionnaires internationaux résidant à Genève et leurs amis.

Rejoignez-nous à Cité Seniors pour un café.

Information : Odette Foudral, AAFI-AFICS, bureau E-2078, Palais des Nations, 1211 Genève 10, E-mail : aafi-afics@unog.ch

Mercredi
8 janvier
5 février
5 mars
2 avril
7 mai
4 juin
2 juillet

14h – 16h

Cité Seniors

Gratuit, sans inscription

Broderie et compagnie

Broder et papoter : les mains occupées, il semble que l'on cause d'autant plus !

Un moment de partage autour d'une activité manuelle. On ne brode pas que du fil : des idées fusent et des mots se tissent intensément !

Accompagné.e par une professionnelle, vous pourrez apprendre quelques points de base supplémentaires.

Aucun prérequis n'est demandé hormis votre curiosité.

Jeudi
23 janvier
6, 20 février
6, 20 mars
3, 24 avril
8 mai

14h – 16h

Cité Seniors

Gratuit, sans inscription

Les tricots du cœur

L'association des Tricots du cœur œuvre pour des projets sociaux, collectifs et artistiques.

Les dons de laine sont bienvenus.

Vendredi
24 janvier
28 février
28 mars
25 avril
30 mai
27 juin

14h–17h
 Cité Seniors
 Gratuit, sans inscription

POLAROÏD – Espace de conversation en langues étrangères

Espace intergénérationnel dédié à la diversité des langues vivantes à Genève, avec le soutien de l'Association des anciens fonctionnaires internationaux (AAFI-AFICS).

Echange de compétences pour pratiquer la conversation avec une animatrice ou un animateur et partager un moment convivial autour d'un verre.

Langues proposées: anglais, espagnol, italien, allemand

Mardi
Dès le 4 février

15h–17h
 Cité Seniors
 Gratuit, sans inscription

Groupe d'échecs

Ouvert à celles et ceux qui désirent participer.

Mercredi
Dès le 5 février

14h–17h
 Cité Seniors
 Gratuit, sans inscription

Marches Thématiques

Encadrées par
Katrin Oppliger,
accompagnatrice
en montagne

Gratuit, sur inscription
 à partir du 30 janvier

Jeudi 6 février 11h15–15h

Raquette, sur la piste des animaux

A la découverte des traces et indices des animaux du Jura via une balade facile en raquettes entre prairie et forêt.

Rendez-vous à 11h15 devant le restaurant de la Givrine (40min de marche)

Mercredi 16 avril 13h15–17h30

Croquez local I

Les mauvaises herbes sont souvent des plantes qui se mangent et qui soignent. Elles sont nutritives et délicieuses. Initiation à la cueillette des plantes sauvages comestibles. Vous apprendrez à les reconnaître, les cueillir, et nous préparerons ensemble un apéritif festif et coloré.

Rendez-vous à 13h15 devant la Mairie de Confignon

Jeudi 15 mai 13h45–18h

Croquez local II

Une demi-journée pour vous initier à la cueillette des plantes comestibles. Vous apprendrez à les reconnaître, les cueillir, et nous préparerons ensemble un apéritif festif et coloré, avec la vue sur le superbe panorama des Alpes.

Rendez-vous à 13h45 devant l'office de Tourisme de St-Cergue

Jeudi 5 juin 13h35–18h

Au fil de l'eau

Une promenade à l'ombre des arbres, au bord de l'Hermance, à la découverte des divers arbres et arbustes. Nous terminerons par un goûter au bord du lac à Hermance.

Rendez-vous à 13h35 à l'arrêt de bus Chevrens, Anières (Facile 3,5km, 60min de marche)



Le dimanche matin en mouvement!

11h30 – 12h30 Cours de gym

Avec Gymnastique Seniors Genève

12h30 – 14h30 Petite restauration

Dès 14h30, place au spectacle !

Le dimanche matin en mouvement!

19, 26 janvier
2, 16, février
9, 16, 23, 30 mars
6, 13 avril
11, 25 mai
1^{er}, 15, 22 juin

11h30–12h30

Cours de gym avec Gymnastique Seniors Genève

12h30–14h30

Petite restauration

Cité Seniors

Ouvert à toutes et tous

Gratuit, sans inscription

Dès 14h30, place au spectacle!

Dimanche 19 janvier

Nicolas Tankoff

A l'occasion de la reprise des dimanches de Cité Seniors, venez nombreux pour danser en compagnie de Nicolas Tankoff.

Dès 14h30, place au spectacle!



Dimanche 26 janvier

Schlips

Formé en 2014 à Genève, **Schlips** est un orchestre 100% acoustique, dont la musique gravite autour du jazz et de ses dérivés, de l'impro, du funk, des danses de salon détournées... le tout cristallisé dans des compositions originales avec une grande liberté de jeu. Une musique festive, joyeuse, dansante et énergique!

Martin Wisard: sax alto

Aina Rakotobe: sax baryton

Ian Gordon-Lennox: tuba

Ludovic Lagana: trompette

Sylvain Fournier: batterie, compos

Dimanche 2 février

Jet d'OZ

Groupe genevois de blues-rock et de ballades jazzy. Leurs influences vont du jazz cool (**Nathalie Cole**) au Rythm and Blues (**Etta James**) en passant par le blues traditionnel (**TBone Walker** et **Muddy Waters**) ou le blues-rock (**Toranzo Cannon**).

Peggy: chant

Olivier: piano

Jean-Noël: guitare

Pierrot: basse

Mitch: batterie



Dès 14h30, place au spectacle!

Dimanche 9 février

Bal de la St-Valentin

Cité Seniors vous invite à célébrer la St-Valentin!

11h Apéritif

12h–14h Repas en musique

Cité Seniors

CHF 25.-, sur inscription dès le 13 janvier

14h–17h Après-midi dansante avec

Duo Génération

Cité Seniors

Entrée libre sans inscription



Dimanche 16 février

Circé & CO

Trio guitare, voix et contrebasse pour vous enchanter, vous faire voyager, danser et chanter sur des rythmes latins et de la chanson française, en passant par la pop, le jazz, la soul et le blues anglophone. Quelques compositions originales pour commencer, suivies de reprises faciles à danser et chanter en chœur. Enfin, vous pourrez également chanter en solistes ou à plusieurs, accompagné.e.s par les musiciens. Un concert participatif qui donne envie de se laisser emporter par des musiciens à l'enthousiasme contagieux!

Circé: chant

Daniel Andrade: guitare

Dom: contrebasse

Dès 14h30, place au spectacle!



Dimanche 9 mars Crumble in the Kitchen

Composé de cinq musiciens réunis depuis 2014, **Crumble in the Kitchen** propose du blues, du rock et de la pop, et plus spécialement des reprises du répertoire des Rolling Stones. Son originalité tient sans doute à l'apport de l'accordéon dans ce genre de musique.

Philippe Butscher: guitare, lead vocal, harmonica
Philippe Chervet: basse
Vincent Marchetti: accordéon
Jean-Louis Rimaz: saxophone
Daniel Silber: batterie, backing vocals



Dimanche 16 mars Place à la danse avec La Fanfare du Loup et son bal semestriel

Événement en partenariat avec le Département de la culture et de la transition numérique
 La Fanfare du Loup revient pour un grand bal. Ce collectif de quatorze musiciennes et musiciens, provenant d'horizons artistiques très différents et engagé.e.s dans une démarche permanente de création de nouveaux répertoires, est soutenu par la Ville de Genève. Il est issu d'une longue histoire. Son premier noyau a été créé en 1978. A cette occasion, La Fanfare du Loup jouera un répertoire de compositions originales écrites pour son bal, avec une multiplicité de styles : valse, rythmes latins, couleurs orientales ou funk/rock.

Dès 14h30, place au spectacle!



Dimanche 23 mars ...Y Su Orquesta Trio / Concert Tango

Tangos, valse, milongas et folklore argentin. Répertoire traditionnel et compositions propres. Les cordes – pincées, frottées, vibrantes – du Trio **...Y su Orquesta** envoûtent le public qui est aussitôt emmené corps et âme dans un voyage vers Buenos Aires et les diverses contrées argentines. Passé et présent se côtoient : les tangos d'hier sont mis en miroir avec ceux d'aujourd'hui grâce aux compositions et arrangements de l'ensemble. Ce groupe s'écoute tant assis que sur une piste de danse, pour le plaisir des « milongueros ». La première partie se prêtera particulièrement à l'écoute et la seconde partie vous invitera inéluctablement à la danse.

Claire Rufenacht: piano
Pedro Ratto: guitare et chant
Flora Trivelli: violon



Dimanche 30 mars Swincopations

Les musiciens de ce combo relèvent le défi de s'exprimer dans l'idiome swing des années 40 et 50, une influence majeure de leurs parcours musicaux, au paroxysme de la pulsation et du rythme syncopé. Avec fougue et élégance, ils évoluent dans une sélection de standards tirés de l'incontournable « Great American Songbook », y ajoutant quelques merveilles inconnues du répertoire et des compositions personnelles fidèles au style.

Louis Billette: saxophone ténor
Charles Fréchette: guitare
Manu Hagmann: contrebasse
Noé Tavelli: batterie

Dès 14h30, place au spectacle!



Dimanche 6 avril Récital de piano avec Florent Franklé

Né à Genève dans une famille de musicien.ne.s, c'est à l'adolescence que Florent se découvre une passion pour le piano. Il intègre rapidement le conservatoire de sa ville natale, et son parcours l'emmène ensuite à Neuchâtel puis à Copenhague, où il suit l'enseignement de Niklas Sivelöv.

De retour à Genève pour étudier la théorie musicale, il partage désormais son temps entre son activité de concertiste et l'enseignement du piano.

Florent interprétera un programme dédié à la musique romantique, avec des œuvres de Mendelssohn, Schubert, Chopin et Rachmaninov.

Dimanche 13 avril Thé Dansant et ateliers de danse avec JouliDance

Sur une playlist spécialement conçue pour les passionné.e.s de la danse, allant des valse élégantes aux cha-cha-cha entraînants en passant par les tangos intenses, vous pourrez vous adonner aux joies de la danse de couple dans une ambiance chaleureuse. En plus, l'école de danses de salon **JouliDance Studio** proposera des animations de danses pour pimenter l'événement. Ces ateliers interactifs seront l'occasion d'apprendre de nouveaux pas et de vous divertir en groupe, que vous veniez seul.e.s ou accompagné.e.s.



Dès 14h30, place au spectacle!



Dimanche 11 mai Place à la danse avec Le Duo Génération, père & fille

De la danse de salon aux rythmes captivants de la pop, en passant par le reggae, la bachata et le rock, le **Duo Génération** vous promet un dimanche placé sous le signe de la danse, dans toute sa diversité et sa magie. Des vibrations gitanes des Gipsy Kings aux pas inoubliables de Michael Jackson, la piste frissonnera sous les pas de chacun.e.

Johanna: chant
Jésus: chant et guitare

Dimanche 25 mai Place à la danse avec Le Trio du Léman

Le Trio du Léman est un groupe genevois qui propose de la musique variée destinée à la danse. Leur palette est impressionnante : valse, polka, tango, cha-cha-cha, rumba, lindy hop – rock, slow, twist, disco – et les standards de jazz habituels.

René Willener: chant, percussion, kazoo et yodel
Fred Jop: accordéon et piano
François Alghisi: batterie et percussion

Dès 14h30, place au spectacle!



Dimanche 1^{er} juin Ensemble vocal féminin arménien Nairyan

En partenariat avec le festival **AGAPE**, nous avons le plaisir de vous annoncer la venue exceptionnelle de l'ensemble vocal féminin arménien **Nairyan**, qui se produira pour la première fois en Europe. Fondé en 2015 au Centre d'Art Mughdusyan, l'ensemble Nairyan s'est donné pour mission de promouvoir la musique classique arménienne et de contribuer à l'émancipation des femmes. Interprétation d'œuvres polyphoniques a cappella, parfois accompagnées d'instruments comme la clarinette ou le tambourin. Nairyan associe le chant à la langue des signes afin de rendre la musique accessible aux personnes malentendantes.

Fortement engagé pour l'égalité des sexes, l'ensemble aborde des thèmes sociétaux importants dans ses créations, tels que les droits des femmes, la lutte contre la violence domestique, ou encore la sensibilisation au cancer du sein. Sous la direction artistique de **Naira Mughdusyan**, les chanteuses **Yelena Azaryan**, **Anna Minasyan**, et **Alisa Manukyan**, accompagnées par **Mariam Mughdusyan** en tant que productrice, vous feront découvrir un univers artistique à la fois riche et émouvant.

Pour celles et ceux qui ne pourraient pas assister à cette représentation, l'ensemble se produira également le jeudi 29 mai à 12h à la salle Frank-Martin, dans le cadre du festival AGAPE.

Dès 14h30, place au spectacle!



Dimanche 15 juin Tropics

Sextette de latin jazz, dirigé par la pianiste **Isabelle Leymarie**, présentant un mélange de morceaux cubains, brésiliens, de standards de jazz et de compositions originales.

Simone Trovato : trompette
Luca Crusco : saxophone
Isabelle Leymarie : piano
Jean-Baptiste Guerrier : contrebasse
François Alghisi : batterie
Eric Rasolarison Pierson : percussion



Dimanche 22 juin Place à la danse avec Nicolas Tankoff

Pour accueillir l'été avec joie et bonne humeur, venez danser en compagnie de **Nicolas Tankoff**.

Echos de la nature, regard pictural sur la faune sauvage

Exposition née de la passion de l'artiste **Denise Wetzel** pour les animaux, la nature et l'aquarelle.

Apercevoir un animal en pleine nature est toujours un moment de grâce et d'émerveillement. Du figuratif jusqu'à l'abstraction, c'est ce sentiment qu'elle souhaite partager à travers ses illustrations et peintures.

Atelier de musique, visite et spectacle

Le Grand Théâtre de Genève vous propose une activité en deux temps.

Atelier découverte de la musique baroque « Autour de Didon et Énée » l'œuvre de Henry Purcell.

En collaboration avec des artistes de l'Ensemble Les Argonautes.

Répétition générale de Didon et Énée (opéra ballet) de Henry Purcell, mise en scène et chorégraphie **Franck Chartier** (Peeping Tom).

L'histoire de Didon et Énée, basée sur L'Énéide de Virgile, relate la romance tragique entre Didon, reine de Carthage, et Énée, prince troyen fondateur de Rome. Nahum Tate adapte cette légende en livret pour l'opéra de Purcell, dans lequel l'amour de Didon pour Énée la mènera à sa perte. Diffusée par le Grand Théâtre de Genève pendant la pandémie de Covid-19 et élue meilleur streaming de 2021, cette production mêle savamment danse, opéra et théâtre. Elle ajoute à l'intrigue l'histoire parallèle, imaginée par Franck Chartier, d'une femme de pouvoir fictive nommée Didi.

Du jeudi 23 janvier au vendredi 21 mars
Vernissage le 23 janvier

17h30 Accueil et présentation de l'exposition en présence de l'artiste

18h Apéritif

Cité Seniors

Gratuit

Vendredi 7 février 14h

Atelier de musique

Rendez-vous à 13h45 dans le hall d'entrée du Grand Théâtre

Mercredi 19 février 20h

Générale de Didon et Énée

Rendez-vous à 19h30 dans le hall d'entrée du Grand Théâtre pour récupérer votre billet (côté gauche partenaire de la Plage et groupe scolaire)

Grand Théâtre de Genève

Place de Neuve 5

1204 Genève

Inscription requise pour les deux activités à partir du 14 janvier
CHF 15.- pour l'ensemble à payer à la billetterie du Grand Théâtre le jour de l'atelier entre 12h et 13h45

Atelier théâtre et sortie au spectacle Marius

La Comédie de Genève vous propose une activité en deux temps: tout d'abord un atelier théâtre animé par deux interprètes du spectacle, puis une sortie pour assister au spectacle.

L'atelier théâtre

Un moment privilégié avec deux des interprètes, afin de s'initier de façon ludique au théâtre et appréhender à travers différents exercices le thème de la transmission et le travail des artistes pour le spectacle.

Le spectacle Marius, de Joël Pommerat

Librement inspiré de **Marius de Marcel Pagnol**

Marius sent le mistral gonfler sa chemise: il prendrait bien la route, ou la mer, pour changer d'air et voir plus loin. À Marseille, pourtant, tout le retient: son père César, qui l'a élevé seul et qui aime le travail bien fait, et peut-être aussi son amie Fanny, belle à en crever. Dans la version de l'œuvre presque centenaire de Marcel Pagnol qu'en donne Joël Pommerat, la légèreté et la candeur originelles cèdent la place à une vérité plus crue, qui se nourrit notamment du travail de création théâtrale que le metteur en scène mène depuis dix ans dans une prison française. S'il garde le contexte marseillais, Joël Pommerat a voulu faire résonner Marius avec le monde d'aujourd'hui, avec ses violences sourdes aussi.

Jeudi 20 mars
l'après-midi*

Atelier théâtre

15 minutes avant: rendez-vous devant la billetterie, Esplanade Alice-Bailly 1, 1207 Genève

*L'horaire précis vous sera communiqué au moment des inscriptions

Vendredi 21 mars

14h30 – 15h50

Spectacle Marius

Rendez-vous à 14h15 dans le foyer haut à côté de la billetterie, Esplanade Alice-Bailly 1, 1207 Genève

Inscription requise pour les deux activités à partir du 30 janvier

CHF 10.- pour l'ensemble, à payer à la billetterie de la Comédie après l'atelier.

Ruptures

En parallèle à sa profession dans le domaine médical comme instrumentiste de chirurgie, **Denise Carneiro** fait de la photographie depuis de nombreuses années. Dernièrement, elle crée des travaux de peinture sur des photographie ou des cartes postales qu'elle achète au marché aux puces, et effectue aussi un travail de collage combiné avec l'intelligence artificielle.

**Du jeudi 3 avril
au vendredi 9 mai
Vernissage le 3 avril**

.....
17h30 Accueil et présentation
de l'exposition en présence
de l'artiste

.....
18h Apéritif

Cité Seniors

Gratuit

Deuxième partie

Programme
d'activités dans
les quartiers

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

Pour toute question en lien avec le programme d'activités dans les quartiers ou pour les inscriptions (sauf exceptions mentionnées concernant l'activité), veuillez contacter les :

Points info du lundi au vendredi
de 8h30 à 12h et de 13h à 17h, au :

Tél. 0800 44 77 00

(appel gratuit)

ou sur pointsinfo@geneve.ch

EN SAVOIR PLUS ?

D'autres activités pour les seniors sont également proposées dans les onze Espaces de quartier de la ville de Genève.

Découvrez les programmes de chaque Espace de quartier sur le code QR ci-après :



Les équipes sociales de proximité se tiennent à votre disposition en cas de question ou demande en lien avec votre quartier :

Plainpalais Jonction / Acacias

022 418 97 60

ou asp.plainpalais.soc@geneve.ch

Eaux-Vives Cité / Champel

022 418 97 80

ou asp.eaux-vives.soc@geneve.ch

Pâquis Grottes / Saint-Gervais

022 418 95 00

ou asp.paquis.soc@geneve.ch

Servette Petit-Saconnex / Saint-Jean

022 418 97 90

ou asp.servette.soc@geneve.ch



S'informer ou se former

Deuxième partie
Programme d'activités
dans les quartiers

Jamais sans les seniors

Découvrez la nouvelle Politique de la longue vie de la Ville de Genève et proposez des actions à mettre en œuvre pour améliorer le quotidien des seniors.

Animé par **Pablo Ferreira, délégué à la longue vie au Département de la cohésion sociale et de la solidarité de la Ville de Genève.**

Visite du musée des Sapeurs-Pompiers de la Ville de Genève

Visite guidée du musée par un guide sapeur-pompier bénévole. Découvrez les objets et véhicules, témoins de diverses époques de la création du bataillon en 1840 jusqu'à nos jours. Visite suivie d'une collation.

En collaboration avec l'**association du Musée des Sapeurs-Pompiers de la Ville de Genève.**

Mes derniers souhaits

Présentation du livret qui permet d'exprimer ses dernières volontés, un document à transmettre à ses proches afin de faciliter leurs démarches et leurs décisions.

En collaboration avec le **Service des pompes funèbres, cimetières et crématoire de la Ville de Genève.**

Lundi 10 février 13h30–16h30

Espace de quartier Plainpalais
Rue des Minoteries 3, 1205
Genève

Gratuit, sur inscription

Jeudi 13 février 13h30–16h30

Espace de quartier Pâquis
Rue Jean-Charles-Amat 6,
1202 Genève (entrée par
la rue des Buis)

Gratuit, sur inscription

Jeudi 20 février 14h–16h30

Mardi 27 mai 14h–16h30

Musée des Sapeurs-Pompiers
de la Ville de Genève
Rue du Stand 1bis, 1204 Genève

Gratuit, sur inscription
(places limitées)

Jeudi 6 mars 14h–16h

Espace de quartier Champel
Chemin Edouard-Tavan 5
1206 Genève

Gratuit, sans inscription

Lundi 12 mai 14h–16h

Espace de quartier Soubeyran
Rue Soubeyran 10, 1203 Genève

Gratuit, sans inscription

Attention aux arnaques !

Présentation de différentes arnaques auxquelles les consommateurs.trices peuvent être exposé.e.s dans la vie quotidienne et des outils pour les éviter.

En collaboration avec la **Fédération romande des consommateurs (FRC)**, coanimée par **Silvia Pellet** et **Clara Baumann, bénévoles responsables du bureau conseil de la FRC.**

Dossier électronique médical du patient: pour qui et pour quoi ?

Présentation du dossier électronique du patient CARA. Quelles informations y figurent ? Comment gérer ses propres documents médicaux ? Accompagnement possible sur la création de votre dossier électronique en fin d'atelier.

En collaboration avec la **Fédération romande des consommateurs (FRC)**, animée par **Corrèze Lecygne, coprésidente de la FRC Genève.**

Les balades historiques dans les quartiers: les Grottes et Montbrillant

Parcours historique à pied à travers les Acacias, s'arrêtant devant plusieurs lieux ayant contribué à la vie du quartier. Balade se terminant à l'Espace de quartier Grottes par un diaporama d'images anciennes et une collation.

Animé par **Arnaud Bosch, historien.**

Vendredi 4 avril 14h30–16h

Espace de quartier Plainpalais
Rue des Minoteries 3
1205 Genève

Gratuit, sur inscription

Jeudi 10 avril 14h30–16h

Espace de quartier Saint-Jean
Quai du Seujet 32
1201 Genève

Gratuit, sur inscription

Mardi 15 avril 14h–16h

Départ depuis le Bus Car'Touche à la sortie de la Gare Cornavin, côté Grottes, Place de Montbrillant, 1201 Genève

Gratuit, sans inscription

En cas de mauvais temps, la balade sera reportée au mardi 6 mai 2025 à 14h (s'informer auprès des Points info au 0800 44 77 00).

Sentier culturel: les Nations

De parcs en jardins, la promeneuse ou le promeneur s'immerge dans la splendeur d'un quartier qui respire encore la grandeur des temps passés. Villas de maîtres, musées, témoins de l'émergence de la Genève internationale: ce Sentier culturel propose une sélection de curiosités dans le quartier des Nations.

En collaboration avec le **Département de la culture et de la transition numérique**.

Lundi 5 mai 14h–16h

Départ devant l'entrée du Musée international de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge
Avenue de la Paix 17, 1202 Genève

Gratuit, sans inscription

Genève, ville verte et durable

Balade guidée qui vous permettra de découvrir comment Genève atteindra son objectif 100% renouvelable d'ici à 2050, que ce soit en réhabilitant un quartier industriel, en aménageant un parc urbain en espace de production de plantons, en répondant aux besoins de conservation et modernisation du Jardin botanique ou en fournissant de l'énergie verte à tout un quartier international.

En collaboration avec **Genève Tourisme**.

Attention, un titre de transport pour les Transports publics genevois est requis!

Mardi 6 mai 14–16h

Le lieu vous sera indiqué lors de la prise d'inscription.

Gratuit, sur inscription (places limitées)

Les balades historiques dans les quartiers: les Eaux-Vives

Parcours à pied historique à travers les Eaux-Vives, s'arrêtant devant plusieurs lieux ayant contribué à la vie du quartier. Balade se terminant à l'Espace de quartier Eaux-Vives par un diaporama d'images anciennes et une collation.

Animé par Arnaud **Bosch**, historien.

Mardi 13 mai 14h–16h

Départ: buste de Gustave-Ador au Jardin Anglais
Quai du Général-Guisan,
1204 Genève

Gratuit, sans inscription

En cas de mauvais temps, la balade sera reportée au mardi 20 mai 2025 à 14h (s'informer auprès des Points info au 0800 44 77 00).

Balade littéraire: Rousseau et les femmes

Visite guidée littéraire dans le quartier de Saint-Jean qui permettra d'aborder la complexité du rapport de Rousseau avec les femmes. Seront évoqués le traumatisme de la mort de sa mère, Suzanne Bernard, la «Maman idéalisée» Mme de Warens, l'admiration intellectuelle cachée et tue pour Marie Huber, une amitié et un amour brusquement rompus avec Mme D'Epinais et Mme d'Houdetot, et finalement la relation plus longue mais houleuse avec Thérèse Levasseur. Ces portraits seront agrémentés d'extraits de textes et d'éléments de l'histoire de l'art. Quelques anecdotes du patrimoine urbain vous seront aussi présentées.

Verrée informelle et conviviale en fin de balade.

Animé par **Sita Pottacheruva**, guide du patrimoine littéraire indépendante (www.baladesavelo.ch).

Mercredi 14 mai 16h30–18h
(rendez-vous à 16h15)

Départ devant la Maison de quartier de Saint-Jean
Chemin François-Furet 8,
1203 Genève

Gratuit, sans inscription

Balade littéraire : Littérature et botanique

Visite guidée littéraire proposant de tisser des liens avec la botanique en présentant également l'histoire des parcs La Grange et des Eaux-Vives. Découvrez comment Alain Malraux reprend un certain marronnier dans *Les marronniers de Boulogne*, la grandeur des sequoias avec le récit dystopique de Jean Hegland *Dans la forêt*, la beauté de la Roseaie et la symbolique des roses au Moyen Âge avec le *Roman de la Rose* de Guillaume de Lorris, ou l'île de Guernsey avec *Les roses de Guernsey* de Charlotte Link. Un arrêt sera aussi effectué près d'une belle rocaille pour *Louange des mousses* de Véronique Brindeau.

Verrée informelle et conviviale en fin de balade.

Animée par **Sita Pottacheruva, guide du patrimoine littéraire indépendante (www.baladesavelo.ch)**

Genève, les pieds dans l'eau

Visite guidée du centre-ville de Genève axée sur ses liens avec l'eau. Cette dernière a toujours occupé une grande place dans le quotidien des Genevois.e.s et cette balade vous invite à en découvrir les secrets.

Plusieurs rues et bâtiments de la ville portent encore les traces de ce lien avec l'eau omniprésente. Profitez également d'une traversée en Mouettes, le bateau-bus emblématique de la ville.

En collaboration avec **Genève Tourisme**.

Samedi 24 mai 14h–15h30
(rendez-vous à 13h45)

Départ à pied depuis l'entrée du Parc La Grange côté Lac (entrée ornée de statues de lions)
Quai Gustave-Ador, 1207 Genève

Gratuit, sans inscription

Jedi 5 juin 14h–16h

Le lieu vous sera indiqué
lors de la prise d'inscription

Gratuit, sur inscription
(places limitées)

Histoire du tango à Genève et dans le monde, suivie d'un cours d'initiation au tango

Retour en arrière historique sur le tango dans le canton et dans le reste du monde. La conférence sera suivie d'une initiation au tango.

Animée par l'**association Milonga Brava**.

Sentier culturel : art contemporain

Découverte des œuvres d'art contemporain du quartier au fil d'une balade inédite. Promenade suivie d'une collation.

En collaboration avec le **Département de la culture et de la transition numérique**.

Mercredi 11 juin 18h–20h

Espace de quartier Sécheron
Rue Anne-Torcapel 2, 1202 Genève
Gratuit, sans inscription

Vendredi 13 juin 14h–16h

Départ devant l'Espace de quartier Plainpalais

Rue des Minoteries 3, 1205 Genève

Gratuit, sans inscription

Le numérique à portée de main



Cinq Espaces de quartier équipés d'ordinateurs connectés à Internet et à une imprimante, mis à disposition des aîné.e.s gratuitement, un après-midi par semaine.

Connexion sans fil (wifi) disponible pour le public.

Des bénévoles spécialement formé.e.s animent chaque Espace et accueillent les utilisateurs.trices, les guident et répondent à leurs questions à propos des ordinateurs portables, des tablettes et de leurs téléphones portables.

Ouverts toute l'année, sauf pendant les vacances scolaires

Gratuit, sans inscription

**Contact: Cité Seniors,
0800 18 19 20 (appel gratuit)**

Espace Emma Louise Zell

Rue du Beulet 7-9, 1203 Genève

L'Espace Zell est un cyber espace et un lieu de formation. C'est aussi un endroit où se faire des ami.e.s, partager des connaissances et découvrir de nouveaux moyens d'expression.

Mardi et jeudi de 14h à 17h

Espace de quartier Eaux-Vives

Rue de Montchoisy 46, 1207 Genève

(sonnez à l'interphone sous «Espace de quartier»)

Jeudi de 14h à 17h

Espace de quartier Champel

Chemin Edouard-Tavan 5, 1206 Genève

Mercredi de 14h à 17h

Espace de quartier Grottes

Rue du Grand-Pré 9 (2^{ème} étage),
1202 Genève *(sonnez à l'interphone sous «Espace de quartier»)*

Mardi de 14h à 17h

Espace de quartier Plainpalais

Rue des Minoteries 3, 1205 Genève

Mardi de 14h à 17h

Ateliers pratiques Plainpalais

L'Espace de quartier Plainpalais vous accueille plusieurs mardis pour un après-midi thématique.

Explorez ensemble diverses fonctionnalités et applications pour tous types de supports.
N'hésitez pas à venir avec vos appareils et vos questions!

La permanence habituelle n'est pas dispensée à ces dates.

Mardi 28 janvier

Les mises à jour de vos téléphones, tablettes et ordinateurs

Mardi 18 mars

Notions des Clouds et des offres diverses sur le marché

Mardi 15 avril

Applications bancaires et cartes sur votre téléphone : qui, quoi, comment ?

Mardi 27 mai

Connaissez-vous les prestations en ligne de l'Etat et de la Confédération ?
Comment gérez-vous vos affaires avec l'Administration ?

Espace de quartier Plainpalais
Rue des Minoteries 3
1205 Genève

14h - 17h

Gratuit, sans inscription

Contact : 0800 18 19 20
(appel gratuit)

Ateliers pratiques Eaux-Vives

L'Espace de quartier Eaux-Vives vous accueille plusieurs jeudis pour un après-midi thématique.

Explorez ensemble diverses fonctionnalités et applications pour tous types de supports.
N'hésitez pas à venir avec vos appareils et vos questions!

La permanence habituelle n'est pas dispensée à ces dates.

Jeudi 6 février

Utiliser le calendrier sous Android

Jeudi 17 avril

Applications bancaires et cartes sur son téléphone : qui, quoi, comment ?

Jeudi 5 juin

Existe-t-il plusieurs types d'applications pour les smartphones ?

Espace de quartier Eaux-Vives
Rue de Montchoisy 46
1207 Genève
(sonnez à l'interphone sous «Espace de quartier»)

14h - 17h

Gratuit, sans inscription

Contact : 0800 18 19 20
(appel gratuit)

Ateliers pratiques Grottes

L'Espace de quartier Grottes vous accueille plusieurs mardis pour un après-midi thématique.

Explorez ensemble diverses fonctionnalités et applications pour tous types de supports.

N'hésitez pas à venir avec vos appareils et vos questions!

La permanence habituelle n'est pas dispensée à ces dates.

Mardi 11 février

Votre messagerie : découvrir WhatsApp et son installation

Mardi 11 mars

Vos photos : transférer et gérer vos photos depuis votre smartphone vers votre ordinateur

Mardi 8 avril

Code QR : explications et utilisation

Mardi 13 mai

Les mises à jour de vos téléphones, tablettes et ordinateurs

Mardi 10 juin

YouTube : utilisation de YouTube, un service gratuit ou payant ?

Espace de quartier Grottes

Rue du Grand-Pré

1202 Genève

(sonnez à l'interphone sous

«Espace de quartier»)

14h - 17h

Gratuit, sans inscription

Contact : 0800 18 19 20

(appel gratuit)

Ateliers pratiques Champel

L'Espace de quartier Champel vous accueille plusieurs mercredis pour un après-midi thématique.

Explorez ensemble diverses fonctionnalités et applications pour tous types de supports.

N'hésitez pas à venir avec vos appareils et vos questions!

La permanence habituelle n'est pas dispensée à ces dates.

Mercredi 5 mars

Votre messagerie : découvrir WhatsApp et son installation

Mercredi 21 mai

Nouvelles technologies et sécurité : astuces simples et bons réflexes

Espace de quartier Champel

Chemin Edouard-Tavan 5

1206 Genève

14h - 17h

Gratuit, sans inscription

Contact : 0800 18 19 20

(appel gratuit)



Café santé: Ligue genevoise contre le cancer, missions et prestations

Echanges avec des professionnels de l'association sur les conseils et le soutien que cette dernière peut offrir à la population.

Animé par la **Ligue genevoise contre le cancer**, avec les **infirmières en santé communautaire du Service social de la Ville de Genève**.

Jeudi 23 janvier 14h–16h

Ligue genevoise contre le cancer
Espace Médiane
Rue Leschot 11, 1205 Genève

Gratuit, sans inscription

Café santé: Le rhumatisme et l'arthrose

Comment les distinguer? Quels préventions et traitements possibles pour ces deux affections?

Animé par la **Ligue genevoise contre le rhumatisme**, avec les **infirmières en santé communautaire du Service social de la Ville de Genève**.

Jeudi 6 février 14h–16h

Espace de quartier Grottes
Rue du Grand-Pré 9, 1202 Genève
(sonnez à l'interphone sous
«Espace de quartier»)

Gratuit, sans inscription

Chuter sans se blesser

Animé par **Patrick Lattion**, coach sportif.

Cours axé sur l'accompagnement des chutes dans la vie quotidienne, encadré par un professionnel agréé. Découverte des techniques et réflexes à adopter avec mises en situation réelle.

Mardi 18 février 14h–15h

Espace de quartier Sécheron
Rue Anne-Torcapel 2, 1202 Genève

Gratuit, sans inscription

Vendredi 9 mai 14h–15h

Espace de quartier Champel
Chemin Edouard-Tavan 5, 1206 Genève

Gratuit, sans inscription

Conférence sur le Tango-Thérapie, suivie d'un cours d'initiation au tango

Informations sur l'utilisation du tango dans toutes ses manifestations artistiques, et la danse comme outil thérapeutique. La conférence sera suivie d'une initiation au tango.

Animé par l'association **Milonga Brava**.

Café santé: L'incontinence chez les seniors, comment la prévenir et y faire face?

Une experte communiquera des informations, conseils et solutions, tout en répondant aux questions des participant.e.s.

Animé par **Madame Danielle Dias**, physiothérapeute, avec **les infirmières en santé communautaire du Service social de la Ville de Genève**.

Mardi 11 mars 14h–16h

Espace de quartier Pâquis
Rue Jean-Charles-Amat 6
(entrée par la rue des Buis)
1202 Genève

Gratuit, sans inscription

Jeudi 27 mars 14h–16h

Espace de quartier Jonction
Rue Michel-Simon 7, 1205 Genève
(sonnez à l'interphone sous
«Espace de quartier»)

Gratuit, sans inscription

Initiation à l'autodéfense féministe Fem Do Chi

Animé par l'association **Viol-Secours** et en collaboration avec Agenda 21 – ville durable, dans le cadre du plan d'action «**Objectif zéro sexisme dans ma ville**».

Ateliers de quatre heures pour transmettre des méthodes de défense verbale, physique et mentale afin de renforcer l'estime de soi et la confiance en soi. La méthode Fem Do Chi permet d'aborder et de déjouer les violences de genre spécifiques à la tranche d'âge 55 ans et plus. Elle s'adresse à toutes les femmes*, quels que soient leur âge, leur condition physique, leur vécu de violence, leur orientation sexuelle ou leur culture.

* toute personne se reconnaissant dans l'identité femme, personnes trans, non-binaires et intersexes.

Conseils et astuces pour manger sainement et à petit prix

Comment manger sainement avec un petit budget? Présentation de différentes astuces pour améliorer son quotidien alimentaire.

En collaboration avec la **Fédération romande des consommateurs (FRC)**, animé par **Amandine, bénévole à la FRC**.

Jeudi 3 avril 9h–13h

Espace de quartier Pâquis
Rue Jean-Charles-Amat 6
(entrée par la rue des Buis)
1202 Genève

Gratuit, sur inscription auprès de l'association au 022 344 42 42 ou autodefense@viol-secours.ch

Vendredi 11 avril 9h–13h

Espace de quartier Eaux-Vives
Rue de Montchoisy 46, 1207 Genève
(sonnez à l'interphone sous
«Espace de quartier»)

Gratuit, sur inscription auprès de l'association au 022 344 42 42 ou autodefense@viol-secours.ch

Lundi 7 avril 14h30–16h

Espace de quartier Champel
Chemin Edouard-Tavan 5, 1206 Genève

Gratuit, sans inscription

Café santé : Le numérique, quels usages et recommandations ?

Le numérique est présent dans notre quotidien. Comment faire face à ses particularités ? Comment accompagner ses petits-enfants dans son utilisation ? Questions-réponses avec un expert.

Animé par l'**association Noetic**, en collaboration avec les **infirmières en santé communautaire du Service social de la Ville de Genève**.

Mardi 20 mai 14h–16h

Espace de quartier Jonction
Rue Michel-Simon 7, 1205 Genève
(sonnez à l'interphone sous
«Espace de quartier»)

Gratuit, sans inscription

Café santé : La salutogenèse, construire sa santé

Comment préserver notre capital santé ? Quels sont les mécanismes fondamentaux qui organisent et soutiennent notre propre capacité à bien vivre et à faire face aux aléas de la vie ?

Animé par le **Dr Michel Golay** de l'**association Athletica**, avec les **infirmières en santé communautaire du Service social de la Ville de Genève**.

Jeudi 5 juin 14h–16h

Espace de quartier Champel
Chemin Edouard-Tavan 5, 1206 Genève

Gratuit, sans inscription

Restons dynamiques !

Marche et exercices adaptés à toutes les personnes autonomes et mobiles physiquement, se déplaçant ou non avec des moyens auxiliaires (cannes, rollators, etc.). Cette offre, récompensée par le prix « Commune en santé – Ville en santé 2023 », est proposée toute l'année (à l'exception des jours fériés), par tous les temps.

Animée par les **infirmières en santé communautaire du Service social de la Ville de Genève**, en collaboration avec l'**association Athletica**.

Tous les lundis 10h–11h

Parc Beaulieu
Rue Elisabeth-Beaulacre 8, 1202 Genève
(départ derrière l'Ecole de Beaulieu)

Gratuit, sans inscription

Tous les mardis 10h–11h

Parc Bertrand
Avenue Peschier, 1206 Genève
(départ à proximité de la pataugeoire)

Gratuit, sans inscription

Tous les mercredis 10h–11h

Parc des Franchises
Avenue de Châtelaine, 1203 Genève
(départ au centre du parc, dans le square)

Gratuit, sans inscription

Tous les jeudis 10h–11h

Parc Baud-Bovy
Passage Baud-Bovy, 1205 Genève
(départ au centre du parc, devant la rotonde)

Gratuit, sans inscription



Café quartier: La bibliothèque nous emmène en voyage!

Au travers des récits des grand.e.s voyageurs.euses d'hier, nous essayerons de voir quels voyages nous faisons aujourd'hui et si nous avons encore des « Terra Incognita ».

En collaboration avec la **Bibliothèque municipale de la Jonction.**

Mercredi 12 février 15h–16h30

Café-restaurant Le Nyamuk
Rue des Bains 52, 1205 Genève

Gratuit, sans inscription

Café quartier: Passé et présent du quartier de la Jonction

Depuis les planteurs de poireaux jusqu'à l'urbanisation actuelle, un voyage dans l'histoire du quartier de la Jonction.

En collaboration avec l'**Association des habitant.e.s de la Jonction.**

Mercredi 26 février 15h–16h30

Café-restaurant Le Nyamuk
Rue des Bains 52, 1205 Genève

Gratuit, sans inscription

Café quartier: Mystère, énigmes et devinettes

Et nous voilà transformé.e.s par la magie du jeu en espion.ne.s ou en agent secret ou agente secrète, mais attention à ne pas tomber sur l'assassin!

En collaboration avec **Xenomorphe**, magasin de jeux de plateau.

Café quartier: Un p'tit concert en toute simplicité

De jeunes élèves de l'école de musique eMa nous offrent un petit concert, qui sera suivi d'un échange sur leurs rêves et envies musicales.

En collaboration avec les **élèves de l'école de musique eMa, école des Musiques Actuelles**.

Café quartier: Et vous ?

Voilà plus d'une année que Davide et Barbara, travailleuse et travailleur social communautaires, animent des cafés quartier durant lesquels vous avez pu rencontrer des intervenant.e.s divers.e.s et varié.e.s de la Jonction, ... mais vous, quels sont vos envies et désirs ?

En compagnie de **l'équipe sociale de proximité Plainpalais Jonction / Acacias**.

Mercredi 12 mars 15h–16h30

Café - restaurant Le Nyamuk
Rue des Bains 52, 1205 Genève

Gratuit, sans inscription

Mercredi 26 mars 15h–16h30

Café - restaurant Le Nyamuk
Rue des Bains 52, 1205 Genève

Gratuit, sans inscription

Mercredi 9 avril 15h–16h30

Café - restaurant Le Nyamuk
Rue des Bains 52, 1205 Genève

Gratuit, sans inscription

Café quartier: Atelier de broderie japonaise

Boro et Sashiko: deux techniques de rapiéçage amusantes et colorées que vous pourrez expérimenter en toute créativité. Apportez vos chutes de tissus ou vos habits troués.

En collaboration avec **Stéphanie Toro**, bibliothécaire brodeuse.

Découvrir le Système d'Échange Local (SEL)

Présentation du projet SEL (Système d'Échange Local) par la mise en valeur des compétences et des savoirs de chacun.e grâce à des échanges circulaires et intergénérationnels selon le principe du troc.

Animé par **Jean-Dominique Lormand**, de l'Association SEL du Manège en Ville.

Café quartier: Voyage théâtral en compagnie du Théâtre du Galpon

Petit théâtre au bord de l'eau, anciennement sur le site Artamis, le Galpon continue son travail de recherche théâtrale et nous fait découvrir sa saison.

En collaboration avec le **Théâtre du Galpon**.

Mercredi 23 avril 15h–16h30

Café - restaurant Le Nyamuk
Rue des Bains 52, 1205 Genève

Gratuit, sans inscription

Mardi 13 mai 15h–17h

Véranda Café
Rue du Vieux-Collège 9, 1204 Genève

Gratuit, sans inscription

Mercredi 14 mai 15h–16h30

Café - restaurant Le Nyamuk
Rue des Bains 52, 1205 Genève

Gratuit, sans inscription

Internet et sites de rencontres : on franchit le pas ?

Dans le cadre de la journée internationale contre l'homophobie, la biphobie et la transphobie

Vous avez toujours voulu vous inscrire sur des sites de rencontres mais vous ne savez pas comment vous y prendre ? Des jeunes vous aident à comprendre leur fonctionnement et vous expliquent comment naviguer sur les différents sites existants. Pour seniors de tous bords !

En collaboration avec le **Service Agenda 21 – ville durable et l'association 360.**

Café quartier : Une petite glace pour se rafraîchir ?

Avant les grandes chaleurs, une petite explication du processus de fabrication de la glace n'est pas inutile avant une petite dégustation. Bon appétit !

En collaboration avec le **glacier artyGlaces.**

Lundi 19 mai 16h30–18h30

Espace de quartier Pâquis
Rue Jean-Charles-Amat 6, 1202 Genève
(entrée par la rue des Buis)

Gratuit, sans inscription

Mercredi 28 mai 15h–16h30

Café-restaurant Le Nyamuk
Rue des Bains 52, 1205 Genève

Gratuit, sans inscription

Café quartier : Jouons ensemble !

Nous retrouvons la ludothèque de la Jonction pour des parties de jeux de société endiablées.

En collaboration avec la **Ludothèque de la Jonction.**

Café quartier : Mon métier ? Comédienne !

Paola Pagani, habitante du quartier de la Jonction, vient nous parler de sa profession... attention, ça décoiffe !

En collaboration avec **Paola Pagani, comédienne.**

Repas convivial

Repas italien pour les seniors du quartier de Vieusseux et des environs.

En collaboration avec la **Société des Associations Italiennes de Genève.**

Mercredi 11 juin 15h–16h30

Café-restaurant Le Nyamuk
Rue des Bains 52, 1205 Genève

Gratuit, sans inscription

Mercredi 25 juin 15h–16h30

Café-restaurant Le Nyamuk
Rue des Bains 52, 1205 Genève

Gratuit, sans inscription

Jeudi 1 fois par mois 15h–16h30

Locaux de la SAIG
Rue Ernest-Pictet 10, 1203 Genève

Gratuit, sur inscription au 022 418 97 32
(le mercredi de 10h à 11h)



Se divertir • Dans les quartiers

« Dense / scénario » : Représentation au Théâtre du Galpon

Invitation à la représentation « Dense / scénario » de **Louise Hanmer** (durée : 60 minutes).

La représentation publique sera suivie par un goûter privatif au Théâtre du Galpon et une rencontre privée avec l'équipe artistique.

Plus d'infos sur la représentation sur : <https://galpon.ch/spectacle/dense-scenario>.

En collaboration avec le **Théâtre du Galpon**.

Dimanche 16 février
17h30–20h
(spectacle à 18h)

Théâtre du Galpon
Route des Péniches 2,
1213 Petit-Lancy

Sur inscription jusqu'au 10 février
(disponibilités limitées)

Atelier créatif à partir de matériaux recyclés

Atelier intergénérationnel. Possibilité de venir avec des enfants dès 6 ans.

En collaboration avec l'**association Ama K-Bro**.

Mercredi 12 mars
14h–17h

Espace de quartier Clos Voltaire
Rue de Lyon 49, 1203 Genève

Gratuit, sur inscription auprès
de l'association au 076 286 25 01
ou par e-mail : asso@amakbro.ch

Tournoi de Jass

Tournoi du célèbre jeu très populaire en Suisse.

Proposé par le **Mouvement Populaire
des Familles (MPF)**.

Dimanche 16 mars
14h–18h

Espace de quartier Pâquis
Rue Jean-Charles-Amat 6
1202 Genève
(entrée par la rue des Buis)

Gratuit, sur inscription
le jour même dès 13h30

Atelier de couture créative

Atelier animé par l'artiste et créatrice finlandaise **Heidi Hopeametsä** qui propose d'utiliser des matériaux recyclés. Ceux-ci seront transformés par les participant.e.s en pièces de vêtements uniques, textiles et accessoires par un travail à la machine à coudre ou à la main. Aucune expérience ou savoir-faire en couture ne sont nécessaires.

En collaboration avec l'association
Coudre le Fil des relations.

Tous les âges autour du jeu

Une classe de l'école primaire des Vollandes se rend à l'Espace de quartier afin de jouer avec des seniors à des jeux de société mis à disposition par la Ludothèque des Eaux-Vives. Un moment d'échange joyeux entre générations, qui se terminera par un goûter.

En collaboration avec la **Ludothèque des Eaux-Vives, l'École des Vollandes** et le **Collectif Autour d'un thé**.

Judi 27 mars
10h–12h

Espace de quartier Soubeyran
Rue Soubeyran 10
1203 Genève

Gratuit, sur inscription

Vendredi 28 mars
13h30–16h30

Espace de quartier Eaux-Vives
Rue de Montchoisy 46
1207 Genève
(sonnez à l'interphone sous
«Espace de quartier»)

Gratuit, sur inscription

«Echouer encore. Echouer mieux»: Représentation au Théâtre du Galpon

Invitation au spectacle de clown contemporain librement inspiré de «Cap au pire» de Samuel Beckett (durée : 80 minutes).

Création de **Iriz Díaz et La Dolce cie**.

La représentation publique sera suivie par un goûter privatif au Théâtre du Galpon et une rencontre privée avec l'équipe artistique.

Plus d'infos sur la représentation sur :
<https://galpon.ch/spectacle/echouer-encore-echouer-mieux>

En collaboration avec le **Théâtre du Galpon**.

Tous les âges autour du jeu

Une classe de l'école primaire des Vollandes se rend à l'Espace de quartier Eaux-Vives afin de jouer avec des seniors à des jeux de société mis à disposition par la Ludothèque des Eaux-Vives. Un moment d'échange joyeux entre générations qui se terminera par un goûter.

En collaboration avec la **Ludothèque des Eaux-Vives, l'École des Vollandes** et le **Collectif Autour d'un thé**.

Dimanche 11 mai
17h30–20h

Théâtre du Galpon
Route des Péniches 2,
1213 Petit-Lancy

Sur inscription jusqu'au 5 mai
(disponibilités limitées)

Vendredi 16 mai
13h30–16h30

Espace de quartier Eaux-Vives
Rue de Montchoisy 46
1207 Genève
(sonnez à l'interphone sous
«Espace de quartier»)

Gratuit, sur inscription

Tango nomade

Atelier autour du tango argentin (apprentissage des bases, développement de la coordination et de l'équilibre), et moment de convivialité autour d'un apéritif.

En collaboration avec **Tango nomade**.

Jeudi 5 juin
18h – 19h30

Espace de quartier Pâquis
Rue Jean-Charles-Amat 6, 1202 Genève
(entrée par la rue des Buis)

Gratuit, sur inscription

Excursions

Sorties à la journée en compagnie des membres de l'association des seniors de votre quartier. Des frais peuvent être demandés selon les activités.

En collaboration avec les **associations de seniors**.

Renseignements auprès des équipes sociales de proximité:

Plainpalais Jonction / Acacias:

022 418 97 60 ou
asp.plainpalais.soc@geneve.ch

Eaux-Vives Cité / Champel:

022 418 97 80 ou
asp.eaux-vives.soc@geneve.ch

Pâquis Grottes / Saint-Gervais:

022 418 95 00 ou
asp.paquis.soc@geneve.ch

Servette Petit-Saconnex / Saint-Jean:

022 418 97 90 ou
asp.servette.soc@geneve.ch

JANVIER 2025

| | | |
|--------------|--|----------------------|
| Lu 6 | ▶ Ouverture de « Restons dynamiques » au Parc Beaulieu | p.85 |
| Ma 7 | ▶ Ouverture de « Restons dynamiques » au Parc Bertrand | p.85 |
| Me 8 | ▶ Atelier sur la santé et les soins bucco-dentaires, Cité Seniors ▶ Carrefour international, Cité Seniors ▶ Ouverture de « Restons dynamiques » au Parc des Franchises | p.39 p.49 p.85 |
| Je 9 | ▶ Ouverture de « Restons dynamiques » au Parc Baud-Bovy | p.85 |
| Ve 17 | ▶ Atelier pratique « @ssistance PC, Mac et smartphones », Cité Seniors | p.36 |
| Di 19 | ▶ Le dimanche matin en mouvement, Cité Seniors ▶ Danse avec Nicolas Tankoff, Cité Seniors | p.53 p.53 |
| Lu 20 | ▶ Café des proches aidant.e.s, Cité Seniors | p.39 |
| Me 22 | ▶ Ouverture du Cours de français, Cité Seniors | p.7 |
| Je 23 | ▶ Broderie et compagnie, Cité Seniors ▶ Vernissage de l'exposition « Echos de la nature, regard pictural sur la faune sauvage », Cité Seniors ▶ Café santé: Ligue genevoise contre le cancer, Espace Médiane | p.49 p.62 p.81 |
| Ve 24 | ▶ Les tricots du Cœur, Cité Seniors | p.50 |
| Di 26 | ▶ Le dimanche matin en mouvement, Cité Seniors ▶ Concert « Schlips », Cité Seniors | p.53 p.54 |
| Ma 28 | ▶ Journée de présentation du programme, Cité Seniors ▶ Atelier « Les mises à jour de vos téléphones, tablettes et ordinateurs », Espace de quartier Plainpalais | p.0 p.76 |
| Je 30 | ▶ Journée d'inscription aux cours « s'informer ou se former » et « prendre soin de sa santé », Cité Seniors | p.5 |
| Ve 31 | ▶ Journée d'inscription aux cours « Le numérique à portée de main », Cité Seniors | p.5 |

FÉVRIER 2025

| | | |
|--------------|---|---|
| Di 2 | ▶ Le dimanche matin en mouvement, Cité Seniors ▶ Concert «Jet d'OZ», Cité Seniors | p.53 p.54 |
| Ma 4 | ▶ Recueilleurs de lumière: Les reflets du cosmos - La Station Spatiale Internationale: le laboratoire orbital, Cité Seniors ▶ Ouverture de POLAROID – espace de conversation en langues étrangères, Cité Seniors ▶ Conférence «A votre santé: Reconnaître le rôle du ou de la proche aidant.e», Cité Seniors | p.7 p.50 p.40 |
| Me 5 | ▶ Carrefour international, Cité Seniors ▶ Permanence Info-santé, Cité Seniors ▶ Ouverture des ateliers PostureS, Cité Seniors ▶ Ouverture du Groupe d'échecs, Cité Seniors | p.49 p.40 p.41 p.50 |
| Je 6 | ▶ Marche thématique: Raquette, sur la piste des animaux, Jura, Givrine ▶ Café santé: Le rhumatisme et l'arthrose, Espace de quartier Grottes ▶ Broderie et compagnie, Cité Seniors ▶ Atelier «Utiliser le calendrier sous Android», Espace de quartier Eaux-Vives | p.51 p.81 p.49 p.77 |
| Ve 7 | ▶ Ouverture des Ateliers de méditation de pleine conscience, Cité Seniors ▶ Atelier de musique: «Didon et Enée», Grand-Théâtre | p.42 p.62 |
| Di 9 | ▶ Bal de la Saint-Valentin, Cité Seniors | p.55 |
| Lu 10 | ▶ «Jamais sans les seniors», Espace de quartier Plainpalais | p.68 |
| Ma 11 | ▶ Ouverture du cours de théâtre d'improvisation, Cité Seniors ▶ Ouverture du cours «Apprivoiser un iPhone» Cours IPH1-401, Cité Seniors ▶ Cours «Organiser et retrouver facilement ses fichiers sur son PC» T&A-PC-1501, Cité Seniors ▶ Conférence «A votre santé: Reconnaître le rôle du ou de la proche aidant.e», Cité Seniors ▶ Ouverture du Cours de renforcement périnéal, atelier 1, Cité Seniors ▶ Apéro sexologique, Cité Seniors ▶ Atelier «Votre messagerie: découvrir WhatsApp et son installation», Espace de quartier Grottes | p.8 p.17 p.22 p.40 p.43 p.43 p.78 |

| | | |
|--------------|--|-------------------------------------|
| Me 12 | ▶ Information médicale: Peut-on démêler le vrai du faux?, Cité Seniors ▶ Ouverture du cours «Découverte de l'informatique» DEC-001, Espace Zell ▶ Ouverture du cours «Débuter avec un smartphone Android» AND1-601, Cité Seniors ▶ Ouverture du cours «Apprivoiser Windows 10 ou 11» WIN-1001, Cité Seniors ▶ Café quartier: La bibliothèque nous emmène en voyage!, Le Nyamuk | p.8 p.15 p.18 p.20 p.87 |
| Je 13 | ▶ Conférence: Panorama des musiques noires d'Amérique latine et des Caraïbes, Cité Seniors ▶ Ouverture de l'atelier rythmique, Cité Seniors ▶ «Jamais sans les seniors», Espace de quartier Pâquis | p.9 p.44 p.68 |
| Ve 14 | ▶ Ouverture des ateliers «Oublier n'est pas une maladie», Cité Seniors ▶ Atelier pratique «@ssistance PC, Mac et smartphones», Cité Seniors | p.44 p.36 |
| Di 16 | ▶ Le dimanche matin en mouvement, Cité Seniors ▶ Concert «Circé & CO», Cité Seniors ▶ «Dense / scénario»: Représentation, Théâtre du Galpon | p.53 p.55 p.93 |
| Lu 17 | ▶ Café des proches aidant.e.s, Cité Seniors | p.39 |
| Ma 18 | ▶ Ouverture du cours «Apprivoiser son ordinateur Mac» MAC1-801, Cité Seniors ▶ Cours «Organiser et retrouver facilement ses fichiers sur son Mac» T&AMAC-1601, Cité Seniors ▶ Chuter sans se blesser, Espace de quartier Sécheron | p.19 p.24 p.81 |
| Me 19 | ▶ Ouverture du cours «Aller plus loin avec un smartphone Android» AND2-701, Cité Seniors | p.18 |
| Je 20 | ▶ Conférence historique: Inquisition et sorcières, Cité Seniors ▶ Visite du musée des Sapeurs-Pompiers de la Ville de Genève ▶ Broderie et compagnie, Cité Seniors ▶ Atelier de théâtre «Marius», La Comédie de Genève | p.10 p.68 p.49 p.63 |
| Ve 21 | ▶ Café iPhone, Cité Seniors | p.36 |
| Lu 24 | ▶ Ouverture du cours Arts et santé, Cité Seniors | p.10 |
| Me 26 | ▶ Café quartier: Passé et présent du quartier de la Jonction, Le Nyamuk | p.87 |
| Ve 28 | ▶ Les tricots du Cœur, Cité Seniors | p.50 |

MARS 2025

| | |
|--------------|---|
| Ma 4 | <ul style="list-style-type: none"> ▶ Ouverture du cours « Dompter un iPhone » Cours IPH2-501, Cité Seniors p.17 ▶ Cours « Optimiser l'utilisation de Safari, le navigateur de votre Mac » T&APC-1603, Cité Seniors p.25 ▶ Cours « Être plus à l'aise avec WhatsApp sur Android » T&A-AND-1701, Cité Seniors p.26 ▶ Permanence Info-santé, Cité Seniors p.40 |
| Me 5 | <ul style="list-style-type: none"> ▶ Ouverture du cours « Initiation à Internet » Cours INT-101, Cité Seniors p.15 ▶ Ouverture du cours « Initiation à la tablette iPad » Cours IPAD1-201, Espace Zell p.16 ▶ Carrefour international, Cité Seniors p.49 ▶ Ouverture du cours « Débuter avec un smartphone Android » AND1-602, Cité Seniors p.18 |
| Je 6 | <ul style="list-style-type: none"> ▶ Conférence : Les superpouvoirs des seniors, Cité Seniors p.11 ▶ Broderie et compagnie, Cité Seniors p.49 ▶ Mes derniers souhaits, Espace de quartier Champel p.68 |
| Ve 7 | <ul style="list-style-type: none"> ▶ Reprise printanière des entraînements de walking et de course à pieds, Cité Seniors p.45 |
| Di 9 | <ul style="list-style-type: none"> ▶ Le dimanche matin en mouvement, Cité Seniors p.53 ▶ Concert « Crumble in the Kitchen », Cité Seniors p.56 |
| Ma 11 | <ul style="list-style-type: none"> ▶ Recueilleurs de lumière : Les reflets du cosmos – Les grandes missions d'observation, Cité Seniors p.7 ▶ Ouverture du cours « Dompter son ordinateur Mac » MAC2-901, Cité Seniors p.19 ▶ Cours « Être plus à l'aise avec WhatsApp sur iPhone » T&A-IPH-1801, Cité Seniors p.28 ▶ Apéro sexologique, Cité Seniors p.43 ▶ Conférence sur le Tango-Thérapie, suivie d'un cours, Espace de quartier Pâquis p.42 ▶ Atelier : « Vos photos : transférer et gérer vos photos depuis votre smartphone vers votre ordinateur », Espace de quartier Grottes p.78 |

| | |
|--------------|--|
| Me 12 | <ul style="list-style-type: none"> ▶ Information médicale: Peut-on démêler le vrai du faux ?, Cité Seniors p.8 ▶ Ouverture du cours « Aller plus loin avec un smartphone Android » AND2-702, Cité Seniors p.18 ▶ Atelier créatif à partir de matériaux recyclés, Espace de quartier Clos Voltaire p.93 ▶ Café quartier: Mystère, énigmes et devinettes, Le Nyamuk p.88 |
| Je 13 | <ul style="list-style-type: none"> ▶ Conférence: La musique populaire brésilienne, Cité Seniors p.9 |
| Di 16 | <ul style="list-style-type: none"> ▶ Le dimanche matin en mouvement, Cité Seniors p.53 ▶ La Fanfare du Loup et son bal semestriel, Cité Seniors p.56 ▶ Tournoi de Jass, Espace de quartier Pâquis p.93 |
| Lu 17 | <ul style="list-style-type: none"> ▶ Café des proches aidant.e.s, Cité Seniors p.39 |
| Ma 18 | <ul style="list-style-type: none"> ▶ Ouverture du cours « Apprivoiser un iPhone » Cours IPH1-402, Cité Seniors p.17 ▶ Cours « Trucs et astuces PC : Découvrir l'application Google Traduction sur ordinateur et smartphone » T&APC-1502, Cité Seniors p.22 ▶ Atelier pratique « Notions de Clouds et des offres diverses sur le marché », Espace de quartier Plainpalais p.76 |
| Me 19 | <ul style="list-style-type: none"> ▶ Ouverture du cours « Découverte de l'informatique » Cours DEC-002, Espace Zell p.15 ▶ Ouverture du cours « Utiliser les applications Photos et Pages sur Mac » PHOTOSPAGES-1201, Cité Seniors p.20 ▶ Conférence: « Maîtrisez les supports numériques de la Tribune de Genève » TRIBUNE-2001, Cité Seniors p.31 ▶ Conférence-atelier « La banque en ligne, c'est facile », Cité Seniors p.32 |
| Je 20 | <ul style="list-style-type: none"> ▶ Ouverture du cours « Gérer ses photos sur son PC » PHOTOWIN-1101, Cité Seniors p.20 ▶ Broderie et compagnie, Cité Seniors p.49 |
| Ve 21 | <ul style="list-style-type: none"> ▶ Atelier pratique « @ssistance PC, Mac et smartphones », Cité Seniors p.36 |
| Di 23 | <ul style="list-style-type: none"> ▶ Le dimanche matin en mouvement, Cité Seniors p.53 ▶ Concert et danse : « ...Y Su Orquesta Trio », Cité Seniors p.57 |

Calendrier des activités

| | | |
|--------------|--|------|
| Ma 25 | ▶ Ouverture du cours « Apprivoiser son ordinateur Mac » MAC1-802, Cité Seniors | p.19 |
| | ▶ Cours « Découvrir l'application Google Traduction sur son Mac et son smartphone » T&AMAC-1602, Cité Seniors | p.24 |
| Me 26 | ▶ Ouverture du cours « Débuter avec un smartphone Android » AND1-603, Cité Seniors | p.18 |
| | ▶ Conférence « En savoir plus sur les réseaux sociaux », Cité Seniors | p.32 |
| | ▶ Ouverture de l'atelier 1 « Renforcer et développer sa mémoire », Cité Seniors | p.45 |
| | ▶ Café quartier: Un p'tit concert en toute simplicité, Le Nyamuk | p.88 |
| Je 27 | ▶ Conférence historique: Femmes à Genève, normes et exceptions, Cité Seniors | p.10 |
| | ▶ Café santé: L'incontinence chez les seniors, Espace de quartier Jonction | p.82 |
| | ▶ Atelier de couture créative, Espace de quartier Soubeyran | p.94 |
| Ve 28 | ▶ Ouverture du cours « Initiation à Internet » INT-102, Cité Seniors | p.15 |
| | ▶ Café iPhone, Cité Seniors | p.36 |
| | ▶ Les tricots du Cœur, Cité Seniors | p.50 |
| | ▶ Tous les âges autour du jeu, Espace de quartier Eaux-Vives | p.94 |
| | ▶ Ouverture du cours Chant en cercle, Cité Seniors | p.11 |
| Di 30 | ▶ Le dimanche matin en mouvement, Cité Seniors | p.53 |
| | ▶ Concert « Swincopations », Cité Seniors | p.57 |

Calendrier des activités

AVRIL 2025

| | | |
|--------------------------|---|------|
| Ma 1^{er} | ▶ Ouverture du cours « Dompter un iPhone » IPH2-502, Cité Seniors | p.17 |
| | ▶ Cours « Utiliser les codes QR sur votre smartphone Android » T&A-AND-1702, Cité Seniors | p.26 |
| | ▶ Conférence « A votre santé: Directives anticipées », Cité Seniors | p.40 |
| Me 2 | ▶ Conférence: « Maîtrisez les supports numériques de la Tribune de Genève » TRIBUNE-2002, Cité Seniors | p.31 |
| | ▶ Conférence « Tout savoir sur les QR! », Cité Seniors | p.33 |
| | ▶ Carrefour international, Cité Seniors | p.49 |
| Je 3 | ▶ Ouverture des cours « Exercices respiratoires », Cité Seniors | p.46 |
| | ▶ Initiation à l'autodéfense féministe Fem Do Chi, Espace de quartier Pâquis | p.83 |
| | ▶ Broderie et compagnie, Cité Seniors | p.49 |
| | ▶ Vernissage de l'exposition « Ruptures », Cité Seniors | p.64 |
| Ve 4 | ▶ Ouverture du cours « Tablette iPad, aller plus loin » IPAD2-301, Espace Zell | p.16 |
| | ▶ Attention aux arnaques, Espace de quartier Plainpalais | p.69 |
| | ▶ Café Mac, Cité Seniors | p.36 |
| Di 6 | ▶ Le dimanche matin en mouvement, Cité Seniors | p.53 |
| | ▶ Récital de piano avec Florent Franklé, Cité Seniors | p.58 |
| Lu 7 | ▶ Conseils et astuces pour manger sainement et à petit prix, Espace de quartier Champel | p.83 |
| Ma 8 | ▶ Recueilleurs de lumière: Les reflets du cosmos – Les télescopes géants: jusqu'aux confins de l'univers, Cité Seniors | p.7 |
| | ▶ Ouverture du cours « Dompter son ordinateur Mac » MAC2-902, Cité Seniors | p.19 |
| | ▶ Cours « Utiliser les codes QR sur iPhone » T&A-IPH-1802, Cité Seniors | p.28 |
| | ▶ Conférence-atelier « Le podcast-l'écouter et/ou le créer » Cité Seniors | p.33 |
| | ▶ Apéro sexologique, Cité Seniors | p.43 |
| | ▶ Atelier « Code QR: explications et utilisation », Espace de quartier Grottes | p.78 |

Calendrier des activités

| | | |
|--------------|--|------|
| Me 9 | ▶ Ouverture du cours « Aller plus loin avec un smartphone Android » AND2-703, Cité Seniors | p.18 |
| | ▶ Café quartier: Et vous ?, Le Nyamuk | p.88 |
| | ▶ Café iPhone, Cité Seniors | p.36 |
| Je 10 | ▶ Conférence: Histoire du Tango, Cité Seniors | p.9 |
| | ▶ Dossier électronique médical du patient, Espace de quartier Saint-Jean | p.69 |
| Ve 11 | ▶ Voltaire dans la rue: Quelle image des Lumières ?, Musée Voltaire | p.12 |
| | ▶ Atelier pratique « @ssistance PC, Mac et smartphones », Cité Seniors | p.36 |
| | ▶ Café Mac, Cité Seniors | p.36 |
| | ▶ Initiation à l'autodéfense féministe Fem Do Chi, Espace de quartier Pâquis | p.83 |
| Di 13 | ▶ Le dimanche matin en mouvement, Cité Seniors | p.53 |
| | ▶ Thé Dansant et ateliers de danse, Cité Seniors | p.58 |
| Lu 14 | ▶ Café des proches aidant.e.s, Cité Seniors | p.39 |
| Ma 15 | ▶ Ouverture du cours « Apprivoiser un iPhone » IPH1-403, Cité Seniors | p.17 |
| | ▶ Cours « Optimiser l'utilisation d'Edge, le navigateur de votre PC » T&APC-1503, Cité Seniors | p.23 |
| | ▶ Atelier pratique « Applications bancaires et cartes sur votre téléphone: qui, quoi, comment ? », Espace de quartier Plainpalais | p.76 |
| | ▶ Les balades historiques dans les quartiers: Les Grottes et Montbrillant, Gare Cornavin | p.69 |
| Me 16 | ▶ Information médicale: Peut-on démêler le vrai du faux ?, Cité Seniors | p.8 |
| | ▶ Ouverture du cours « Apprivoiser Windows 10 ou 11 » WIN-1002, Cité Seniors | p.20 |
| | ▶ Marche thématique: Croquez local I, Confignon | p.51 |
| Je 17 | ▶ Conférence historique: Mai 68 genevois et création du Mouvement de libération des femmes, Cité Seniors | p.10 |
| | ▶ Atelier pratique « Applications bancaires et cartes sur son téléphone: qui, quoi, comment ? », Espace de quartier Eaux- Vives | p.77 |
| Me 23 | ▶ Café quartier: Atelier de broderie japonaise, Le Nyamuk | p.89 |
| Je 24 | ▶ Broderie et compagnie, Cité Seniors | p.49 |
| Ve 25 | ▶ Les tricots du Cœur, Cité Seniors | p.50 |
| Me 30 | ▶ Conférence « Découvrir ChatGPT et d'autres applications, vos nouveaux assistants numériques! », Cité Seniors | p.34 |

Calendrier des activités

MAI 2025

| | | |
|--------------|---|------|
| Ve 2 | ▶ Café iPhone, Cité Seniors | p.36 |
| Lu 5 | ▶ Sentier culturel: Les Nations, Musée du CICR | p.70 |
| Ma 6 | ▶ Ouverture du cours « Dompter un iPhone » Cours IPH2-503, Cité Seniors | p.17 |
| | ▶ Conférence « A votre santé: Mesures tutélaires et privation de liberté », Cité Seniors | p.40 |
| | ▶ Cours « Optimiser l'utilisation de Safari, le navigateur de votre Mac » T&AMAC-1603, Cité Seniors | p.25 |
| | ▶ Balade « Genève, ville verte et durable » | p.70 |
| Me 7 | ▶ Ouverture du cours « Rédiger des documents avec Word » WORD-1401, Cité Seniors | p.20 |
| | ▶ Conférence « Abonnements de téléphonie mobile, y voir plus clair », Cité Seniors | p.34 |
| | ▶ Carrefour international, Cité Seniors | p.49 |
| Je 8 | ▶ Broderie et compagnie, Cité Seniors | p.49 |
| Ve 9 | ▶ Chuter sans se blesser, Espace de quartier Champel | p.81 |
| | ▶ Café Mac, Cité Seniors | p.36 |
| Di 11 | ▶ Le dimanche matin en mouvement, Cité Seniors | p.53 |
| | ▶ Danse avec « Duo Génération », Cité Seniors | p.59 |
| | ▶ Représentation « Echouer encore. Echouer mieux », Théâtre du Galpon | p.95 |
| Lu 12 | ▶ Mes derniers souhaits, Espace de quartier Soubeyran | p.68 |
| Ma 13 | ▶ Recueilleurs de lumière: Les reflets du cosmos – James Webb Space Telescope: 3 ans de découvertes, Cité Seniors | p.7 |
| | ▶ Cours « Installer et utiliser l'application ChatGPT, votre assistant virtuel sur smartphone Android » T&A-AND-1703, Cité Seniors | p.27 |
| | ▶ Ouverture du Cours de renforcement périnéal, atelier 2, Cité Seniors | p.43 |
| | ▶ Les balades historiques dans les quartiers: Les Eaux-Vives, Jardin Anglais | p.71 |
| | ▶ Découvrir le Système d'Echange Local (SEL), Vêrandé Café | p.89 |
| | ▶ Atelier « Les mises à jour de vos téléphones, tablettes et ordinateurs », Espace de quartier Grottes | p.78 |
| Me 14 | ▶ Information médicale: Peut-on démêler le vrai du faux ?, Cité Seniors | p.8 |
| | ▶ Balade littéraire: Rousseau et les femmes, Maison de quartier de St-Jean | p.71 |
| | ▶ Café quartier: Voyage théâtral avec le Théâtre du Galpon, Le Nyamuk | p.89 |
| Je 15 | ▶ Marche thématique: Croquez local II, St-Cergue | p.51 |

Calendrier des activités

| | | |
|--------------|---|------------------------------|
| Ve 16 | ▶ La transmission sous toutes ses formes: Quand les rituels nous mettent en action!, Cité Seniors ▶ Tous les âges autour du jeu, Espace de quartier Eaux-Vives | p.37 p.94 |
| Sa 17 | ▶ La transmission sous toutes ses formes: C'est aussi donner une seconde vie à vos objets, mais pas que!, Cité Seniors | p.37 |
| Di 18 | ▶ La transmission sous toutes ses formes: D'une generation à l'autre et vice-versa!, Cité Seniors | p.37 |
| Lu 19 | ▶ Internet et sites de rencontres: on franchit le pas ?, Espace de quartier Pâquis | p.90 |
| Ma 20 | ▶ Cours « Installer et utiliser l'application ChatGPT, votre assistant virtuel sur iPhone » T&A-IPH-1803, Cité Seniors ▶ Café santé: Le numérique, quels usages et recommandations, Espace de quartier Jonction | p.29 p.84 |
| Me 21 | ▶ Ouverture du cours « Avec iFolor, créer et commander un livre photos » IFO-1301, Cité Seniors ▶ Conférence « Formation sur l'utilisation des outils en ligne de la Banque Cantonale de Genève » BCGE-1901, Cité Seniors ▶ Conférence « L'intelligence artificielle », Cité Seniors ▶ Ouverture de l'atelier 2 « Renforcer et développer sa mémoire », Cité Seniors | p.21 p.30 p.35 p.45 |
| Je 22 | ▶ Conférence historique: Maternité à Genève, Cité Seniors | p.10 |
| Ve 23 | ▶ Café Mac, Cité Seniors | p.36 |
| Sa 24 | ▶ Balade littéraire: Littérature et botanique, Parc La Grange | p.72 |
| Di 25 | ▶ Le dimanche matin en mouvement, Cité Seniors ▶ Danse « Le Trio du Léman », Cité Seniors | p.53 p.59 |
| Lu 26 | ▶ Café des proches aidant.e.s, Cité Seniors | p.39 |
| Ma 27 | ▶ Cours « Utiliser WhatsApp sur votre ordinateur » T&APC-1504, Cité Seniors ▶ Apéro sexologique, Cité Seniors ▶ Visite du musée des Sapeurs-Pompiers de la Ville de Genève ▶ Atelier « Connaissez-vous les prestations en ligne de l'Etat et de la Confédération ? », Espace de quartier Plainpalais | p.23 p.43 p.68 p.76 |
| Me 28 | ▶ Café quartier: Une petite glace pour se rafraîchir ?, Le Nyamuk | p.90 |
| Ve 30 | ▶ Les tricots du Cœur, Cité Seniors | p.50 |

Calendrier des activités

JUIN 2025

| | | |
|--------------------------|--|--|
| Di 1^{er} | ▶ Le dimanche matin en mouvement, Cité Seniors ▶ Ensemble vocal féminin arménien Nairyan, Cité Seniors | p.53 p.60 |
| Ma 3 | ▶ Cours « Utiliser WhatsApp sur votre Mac » T&AMAC-1604, Cité Seniors ▶ Conférence « A votre santé: L'isolement social », Cité Seniors | p.25 p.40 |
| Me 4 | ▶ Carrefour international, Cité Seniors | p.49 |
| Je 5 | ▶ Ouverture du cours de Taiji (Tai-Chi), Cité Seniors ▶ Marche thématique: Au fil de l'eau, Anières ▶ Café santé: La salutogenèse, construire sa santé, Espace de quartier Champel ▶ Tango nomade, Espace de quartier Pâquis ▶ Atelier « Existe-t-il plusieurs types d'applications pour les smartphones ? », Espace de quartier Eaux-Vives ▶ Balade « Genève les pieds dans l'eau » ▶ Atelier tango nomade, Espace de quartier Pâquis | p.46 p.51 p.84 p.96 p.77 p.72 p.96 |
| Ma 10 | ▶ Cours « Ecouter des podcasts sur votre smartphone Android » T&A-AND-1704, Cité Seniors ▶ Atelier « Utilisation de YouTube, un service gratuit ou payant ? », Espace de quartier Grottes | p.27 p.78 |
| Me 11 | ▶ Information médicale: Peut-on démêler le vrai du faux ?, Cité Seniors ▶ Histoire du tango à Genève et cours d'initiation, Espace de quartier Sécheron ▶ Café quartier: Jouons ensemble!, Nyamuk | p.8 p.73 p.91 |
| Ve 13 | ▶ Atelier pratique « @ssistance PC, Mac et smartphones », Cité Seniors ▶ Sentier culturel: art contemporain, Espace de quartier Plainpalais | p.36 p.73 |
| Di 15 | ▶ Le dimanche matin en mouvement, Cité Seniors ▶ Concert « Tropics », Cité Seniors | p.53 p.61 |
| Ma 17 | ▶ Cours « Ecouter des podcasts sur iPhone » T&A-IPH-1804, Cité Seniors | p.29 |
| Di 22 | ▶ Le dimanche matin en mouvement, Cité Seniors ▶ Place à la danse avec Nicolas Tankoff, Cité Seniors | p.53 p.61 |
| Lu 23 | ▶ Café des proches aidant.e.s, Cité Seniors | p.39 |
| Me 25 | ▶ Café quartier: Mon métier? Comédienne!, Nyamuk | p.91 |
| Ve 27 | ▶ Les tricots du Cœur, Cité Seniors | p.50 |

JUILLET 2025

| | | |
|-------------|---|------|
| Me 2 | ▶ Carrefour international, Cité Seniors | p.49 |
|-------------|---|------|

- 1 **Cité Seniors** Rue de Lausanne 62 (1202)
- 2 **Espace Zell** Rue du Beulet 7-9 (1203)
- 3 **Place De-Châteaubriand** (1202)
- 4 **Grand Théâtre de Genève** Place de Neuve 5 (1204)
- 5 **La Comédie de Genève** Esplanade Alice-Bailly 1 (1207)
- 6 **Espace de quartier Pâquis** Rue Amat 6 (1202)
- 7 **Musée des Sapeurs-Pompiers** Rue du Stand 1bis (1204)
- 8 **Espace de quartier Champel**
Chemin Edouard-Tavan 5 (1206)
- 9 **Espace de quartier Soubeyran** Rue Soubeyran 10 (1203)
- 10 **Espace de quartier Plainpalais**
Rue des Minoteries 3 (1205)
- 11 **Espace de quartier Saint-Jean** Quai du Seujet 32 (1201)
- 12 **Gare Cornavin** Place de Montbrillant (1201)
- 13 **Musée Voltaire** Rue des Délices 25 (1203)
- 14 **Musée international de la Croix-Rouge
et du Croissant-Rouge** Avenue de la Paix 17 (1202)
- 15 **Jardin Anglais** Quai Général-Guisan (1204)
- 16 **Maison de quartier de Saint-Jean**
Chemin François-Furet 8 (1203)
- 17 **Parc La Grange** Quai Gustave-Ador (1207)
- 18 **Espace de quartier Sécheron** Rue Anne-Torcapel 2 (1202)
- 19 **Espace de quartier Grottes** Rue du Grand-Pré 9 (1202)
- 20 **Espace de quartier Eaux-Vives**
Rue de Montchoisy 46 (1207)
- 21 **Espace Médiane** Rue Leschot 11 (1205)
- 22 **Espace de quartier Jonction** Rue Michel-Simon 7 (1205)
- 23 **Parc Beaulieu** Rue Baulacre (1202)
- 24 **Parc Bertrand** Avenue Peschier (1206)
- 25 **Parc Baud-Bovy** Passage Baud-Bovy (1205)
- 26 **Parc des Franchises** Avenue de Châteline (1219)
- 27 **Le Nyamuk** Rue des Bains 52 (1205)
- 28 **Véranda Café** Rue du Vieux-Collège (1204)
- 29 **Locaux de la SAIG** Rue Ernest-Pictet 10 (1203)
- 30 **Théâtre du Galpon**
Route des Péniches 2 (1213 Petit-Lancy)
- 31 **Espace de quartier Clos Voltaire** Rue de Lyon 49 (1203)

